
సాక్షి
ఫన్‌డే
ఆదివారం :: 29 జనవరి 2017
mohan
PUBLICATIONS
అడవిలో మనిషిని చూశాం.
మనిషిలో కూడా అడవి ఉంటుంది.
పచ్చటి అడవి.
ఇచ్చే అడవి.
కాపాడే అడవి.
ప్రతి జీవికి హక్కు ఉన్న అడవి.
ప్రేమిస్తే హత్తుకునే అడవి.
దోపిడీ చేస్తే గర్జించే అడవి.
అల్లూరి సీతారామరాజు అలాంటి ఒక అడవి.
మన్యం వీరుడు
10వ పేజీలో
జనవరి 30 అమరవీరుల సంస్మరణ దినం సందర్భంగా
అల్లూరి సీతారామరాజు గాథ 'ఆకుపచ్చ సూర్యోదయం' సీరియల్ ఈ సంచికతో ప్రారంభం...
mohan PUBLICATIONS
Granthanidhi.
blogspot.in
ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆరోగ్యాది అనేక
విషయాలు తెలుసుకోండి... ఫేస్‌బుక్
FB@mohanpublications
మోహన్ పబ్లికేషన్స్
కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,
రాజమహేంద్రవరం – 533 101.
Mohanpublications.com
SUNDAY SPECIAL MAGAZINES
గ్రంథనిధి



డాక్టర్ పద్మలత యారాశి

వివాహిత దంపతులు ఏడాది దాటినా పిల్లలు కలగలేదంటే..

సంతానరాహిత్యంగా గుర్తించాలి!

ప్రఖ్యాత ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్ట్ డాక్టర్ పద్మలత యారాశి వెల్లడి

సంతానలేమి లేదా ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ అంటే ఏమిటి?

ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ ఒక వ్యాధి, దీన్ని పన్నెండు నెలల లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ కాలంపాలు అరక్షిత లైంగిక సంబంధాలున్నా గర్భధారణను పొందలేక పోవడాన్ని సంతానలేమి (ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ) గా నిర్వచించడం జరుగుతుంది. బిడ్డలకు జన్మనివ్వడం అనే అతి మౌలికమైన శరీర ధర్మం అన్నట్లుగా గుర్తించాలి. గర్భం దాల్చటం అనేకానేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉన్న క్లిష్టమైన ప్రక్రియం. ఆరోగ్యవంతమైన వీర్యాన్ని పురుషుడు, ఆరోగ్యవంతమైన అండాన్ని స్త్రీ ఉత్పత్తి చేయగలగాలి. వీర్య కణం అండాన్ని చేరుకునేందుకు వీలుగా ఫాలోపియన్ నాళంలో ఎలాంటి అవరోధాలు ఉండకూడదు. అండాన్ని చేరుకున్నాక దాన్ని ఫలదీకరించగలిగే సామర్థ్యం వీర్య కణానికి ఉండాలి. ఫలదీకరణం చెందిన అండం మహిళ గర్భాశయంలోకి పంపడానికి వీలుగా ఉండాలి. ఫలదీకరణం చెందిన అండం మంచి నాణ్యతతో ఉండటం. గర్భం పూర్తి సమయం ఉండాలంటే ఫలదీకృత అండం ఆర్యోగ్యవంతంగా, దాని అభివృద్ధికి అనుగుణమైన హార్మోన్ల వాతావరణం ఉండాలి. వీటిలో ఏదో ఒక అంశంలో లోపమున్న ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ వచ్చే పరిస్థితి ఉంటుంది.

సంతానం కలగకపోవడానికి ప్రధాన కారణాలేమిటి?

1. పురుషుల్లో ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ అంశాలు

వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి జరగకపోవడం. తక్కువ సంఖ్యలో వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి కావడం, కొన్ని సందర్భాలలో వీర్యకణాలు సరైన ఆకారంలో లేకపోవడం లేదా అండాన్ని చేరే ముందే చనిపోవడం, సిస్టిక్ ఫైబ్రోసిస్,క్రోమోజోముల్లో అసాధారణ పరిస్థితుల వంటి జన్యుపరమైన వ్యాధులు సంభోగపరమైన అంశాలు.

2. మహిళలో ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ అంశాలు

అండోత్పత్తి లోపాలు ఫాలోపియన్ నాళంలో అవరోధాలు పెల్విస్ భాగంలో మంట లేదా ఎండోమెట్రియాసిస్ పుట్టుకతో వచ్చిన లోపాలు సంభోగపరమైన సమస్యలు.

3. ఇన్‌ఫెర్టిలిటీని ఎలా గుర్తించవచ్చు.

శారీరక పరీక్ష, శారీరక లోపాల మూల్యాంకన దంపతుల లైంగిక అలవాట్లు తెలుసుకునేందుకు ఇంటర్వ్యూ మహిళలకు పరీక్షలు - శరీర ఉష్ణోగ్రత.అండాల ఉత్పత్తి, ఫాలోపియన్ ట్యూబుల ఎక్స్‌రే, గర్భాశయం ఎక్స్‌రే, లాపరోస్కోపి, పురుషులకు పరీక్షలు- వీర్యపరీక్ష

మాతృత్వం గురించి...

ధృక్పథం



మా క్షేత్రంలో నేతృత్వం వహించడం, కుటుంబాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవాలని కోరుకునే అందరు దంపతులు, వ్యక్తులకు అందుబాటులో ఉండే సమగ్ర ఫెర్టిలిటీ సహాయం అందించడం మా కర్తవ్యం. ఫెర్టిలిటీ చికిత్సలో అత్యున్నత స్థాయి చికిత్సను అందించడం, అత్యుత్తమ సాంకేతికి పరిజ్ఞానాన్ని ఉపయోగించడం, ప్రతి వ్యక్తికి ప్రత్యేకమైన సానుభూతితో కూడిన చికిత్సను ఇవ్వడం.

మా విలువలు

సానుభూతితో చికిత్సా సేవా నిజాయితీ భావన కలసి పనిచేయడం బాధ్యతాయుతంగా ఉండటం వినూత్నత.

అమ్మ పిలుపుకు చిరునామా!

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

తిరుపతి	కోరమంగళ, బెంగుళూరు.	మల్లేశ్వరం, బెంగుళూరు.	హోసూర్	కర్నూలు	హైదరాబాద్
8099922897	09108446553	09108446553	09944827846	7331164105	9100222604

పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా. 9100775988, 9704555302 ADVT

• టాప్ స్టోరీస్

• జాతీయాలు



అంజనమున మాటలాడనేల...

పూర్వం ఏ ఇంట్లో అయినా దొంగతనం జరిగితే 'అంజనం' వేసేవారు.

ఇలా అంజనం వేయడం వల్ల దొంగ దొరికిపోతాడనేది ఒక నమ్మకం.

దొంగ ఎవరో తెలుసుకోవడానికే కదా 'అంజనం' వేసేది. మరి ఆ సమయంలో...

'దొంగ ఇతను కావచ్చునేమో'

'కాదు అతను కావచ్చునేమో' అనే వాదులాట లేదా అనుమానాలు... వృథా కదా!

అంజనం వేయడం వల్ల దొంగ దొరికిపోతాడు అనే నమ్మకం మూఢనమ్మకం అనేది వేరే విషయంగానీ....

ఫలితం తెలిసే ముందు దాని గురించి చర్చ చేయడం...

ఒక పని ఫలానికి వచ్చే ముందు... ఆ పనికి సంబంధించి కొత్త పని తలకెత్తుకోవడం వృథా అనే అర్థంలో.... ఈ జాతీయాన్ని ఉపయోగిస్తుంటారు.

అంగడి పెట్టి...

కొందరు... అది చెప్పుకోదగ్గ రహస్యం కాకపోయినా చాలా పెద్ద రహస్యం అన్నట్లుగా ప్రవర్తిస్తారు.

మరి కొందరు మాత్రం దీనికి పూర్తి విరుద్ధం. అది ఎంత పెద్ద రహస్యమైనా సరే... నలుగురికి తెలిసే విధంగా మాట్లాడతారు. ఇలాంటి వాళ్లను ఉద్దేశించిన జాతీయం ఇది.

ఎదుటి వ్యక్తిని తిట్టాలనుకోవడానికి రెండు పద్ధతులు ఉంటాయి. ఒకటి... ఎవరికి తెలియకుండా నాలుగు గోడల మధ్య తిట్టడం.

రెండు... అందరికీ తెలిసేలా తిట్టడం.

రెండో పద్ధతిని అనుసరించినప్పుడు 'అంగడి పెట్టి మరీ తిట్టాడు' అంటారు.

అంగడిలో ఏదైనా బహిరంగమే కదా...ఇక్కడ బహిరంగం అనేదానికి 'అంగడి' అనేది ప్రతీకగా తీసుకోబడింది.





కోడి నలుపైతే గుడ్డు నలుపవుతుందా!

గుణానికి ఆధారం ఏమిటి? ప్రాతిపదిక ఏమిటి?

ఫలానా రంగుతో ఉన్నవాళ్లు ఫలానా గుణాలతో ఉంటారు. ఫలానా ఆకారంతో ఉన్నవాళ్లు ఫలానా గుణాలతో ఉంటారు అని నిర్ధారించడానికి ఉండదు. భౌతిక లక్షణాలు, గుర్తింపు అనేవి గుణానికి ప్రతిపాదిక కాలేవు.

కోళ్లలో నల్ల కోళ్లు ఉంటాయి.

అలా అని దాని గుడ్డు నల్లగా ఏమీ ఉండదు కదా. అసాధారణంగా ఏమీ ఉండదు కదా!

బంధుత్వాల విషయంలోనూ 'కోడి నలుపైతే..' మాటను ఉపయోగించడం చూస్తుంటాం.

ఉదా: 'అతడు డబ్బులకు పేదవాడు కావచ్చుగానీ... జ్ఞానానికి కాదు... కోడి నలుపైతే గుడ్డు నలుపు అవుతుందా?'

'తండ్రి చెడ్డవాడైతే కొడుకు చెడ్డవాడు అవుతాడా? కోడి నలుపైతే గుడ్డు నలుపవుతుందా?'

ఇరు సెవి యెరుగక!

అంగడి పెట్టి మరీ అన్న చెప్పే వారికి భిన్నంగా ఉంటారు కొందరు.

వారు ప్రతి విషయాన్ని రహస్యంగా దాచుతారు.

ఆ రహస్యం బట్టబయలు కావడం వల్ల...పెద్ద ప్రమాదమేమీ లేనప్పటికీ....ఎందుకైనా మంచిదని జాగ్రత్త పడతారు.

సంసారానికి సంబంధించినవి, కుటుంబసమస్యలకు సంబంధించినవి, ఆర్థిక సమస్యలకు సంబంధించినవి... ఎలాంటి గుట్టు అయినా సరే...'ఇరు సెవి యెరుగక' అంటే ఇతరుల చెవిన పడకుండా నెట్టుకొస్తారు.

ఉదా: 'ఆయనకు ఎన్ని సమస్యలు ఉన్నా సరే... ఇరు సెవియెరుగక కష్టపడతాడు. ఇతరుల సానుభూతి, సహాయాలను ఆశించడు.



ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. ప్రియదర్శిని రామ్, ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ - 34. funday.sakshi@gmail.com

బుక్ డిజైనింగ్: కుసుమ

• ఆదర్శం

అగ్గిపూలు

రైటర్స్ కేఫ్, చెన్నై, తమిళనాడు.
ఇచట తీయటి కబుర్లతో కాఫీ తాగవచ్చు.
ఇష్టమైన పుస్తకం చదువుకోవచ్చు.
ఇష్టంగా ఏదైనా రాసుకోవచ్చు.
నచ్చిన పుస్తకంపై చర్చలు చేయవచ్చు.
... ఇది మాత్రమే అయితే రాయపురలోని 'రైటర్స్ కేఫ్' గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోనక్కర్లేదు. మరి ఏమిటి ఈ కేఫ్ ప్రత్యేకత? 'ప్రత్యేకత' అనడం కంటే... 'విశిష్టత' అనడం సబబుగా ఉంటుందేమో.



పాటతత్వం
17వ పేజీలో

'ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరికి తమదైన స్థానం ఉంది' అనే వాస్తవం వెలుగులో మొదలైన కేఫ్ ఇది.

ఈ కేఫ్‌లో పనిచేసే ఏడుగురు మహిళలు... బర్న్ విక్టిమ్స్. ప్రతి ఒక్కరికీ తమదైన కన్నీటి చరిత్ర ఉంది. వాళ్లు...విధి చేత వెక్కిరించబడ్డారు. జీవితాన్ని ఇక చాలించాలనుకున్నారు. ఇప్పుడు 'రైటర్స్ కేఫ్' సహకారంతో కొత్త అడుగు వేస్తున్నారు. ఇరవై ఏళ్ల ప్రియదర్శినిని కదిలిస్తే ఇలా చెబుతుంది...

''నా గురించి అమ్మ కన్న కలలను నిజం చేయలేకపోయాను. చదువులో రాణించలేకపోయాను. అమ్మ నన్ను మా బంధువుల ఇంట్లో పనికి కుదిర్చింది. అక్కడ కృంగుబాటులోకి వెళ్లిపోయాను. ఇక్కడి నుంచి తీసుకువెళ్లమని ఒకరోజు అమ్మను అడిగాను. 'ఇక్కడే ఉండు... లేదా చావు...' అని ఆమె కోపంగా అరిచింది. ఆత్మహత్య చేసుకోవాలని గట్టిగా నిర్ణయించుకున్నాను. ఒంటిపై కిరోసిన్ పోసుకొని అగ్గిపుల్ల వెలిగించాను. అదృష్టశాత్తు దగ్గర్లో ఉన్న చిన్న వాటర్ కంటైనర్ మీద పడిపోవడంతో ముఖం కాలలేదు''

''రైటర్స్ కేఫ్‌లోకి అడుగు పెట్టిన తరువాత... కొత్త జీవితంలోకి అడుగు పెట్టినట్లు అనిపించింది'' అంటుంది ప్రియదర్శిని.

ఆస్మాది మరో కథ.

ఆస్మా ప్రేమ వివాహం చేసుకుంది. తన భర్తకు గతంలోనే పెళ్లైన చేదు నిజం కాస్త ఆలస్యంగా తెలిసింది. తాగే అలవాటు ఉన్న భర్త రోజూ ఆస్మాను మానసిక, శారీరక హింసలకు గురి చేసేవాడు. ఇది తట్టుకోలేక ఒంటి మీద కిరోసిన్ పోసుకొని ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించింది. అదృష్టవశాత్తు ప్రాణాలతో బయటపడింది. అయితే కాలిన గాయాలతో ఆమె చాలా కాలం పాటు బాధ పడాల్సి వచ్చింది. భుక్తి కోసం ఎక్కడైనా పనిచేయాలన్నా ఈ కాలిన గాయాల గుర్తులు అడ్డంకిగా ఉండేవి. ఇలాంటి సమయంలో...'రైటర్స్ కేఫ్' ఆమెకు ఉద్యోగం ఇవ్వడమే కాదు... సరికొత్త ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చింది. ధైర్యాన్ని ఇచ్చింది.

'రైటర్స్ కేఫ్'లో పనిచేసే ఏడుగురిలో ఎవరిని కదిలించినా కన్నీటి కథలు ఎన్నో వినిపిస్తాయి.

''సమాజమే కాదు... సొంతవాళ్లు కూడా మాలాంటి వాళ్లను సూటిపోటి మాటలతో అవమానిస్తుంటారు. మరోవైపు... నేను వికారంగా కనిపిస్తున్నానేమో అనే ఆలోచన మరింత కృంగుబాటులోకి తీసుకువెళుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో బాధితులకు రైటర్స్ కేఫ్ అండగా నిలవడం అనేది గొప్ప విషయం'' అంటుంది కేఫ్‌లో ట్రైనీగా చేరిన లూలు బుహారి.

స్విట్జర్లాండ్ నుంచి వచ్చిన చెఫ్ స్టాడ్లర్, సిబ్బందికి వంటలు చేయడంలో ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చారు. 'రైటర్స్ కేఫ్' అనేది 'ఓరియెంటల్ క్యుసైన్' ఛైర్మన్ యం.మహదేవన్ మానసపుత్రిక. కీల్‌పాక్ మెడికల్ కాలేజీ 'బర్న్ వార్డ్' నుంచి కేఫ్‌కు అవసరమైన సిబ్బందిని ఎంపిక చేసుకున్నారు మహాదేవన్. ఈ ప్రక్రియలో 'క్రైమ్ ప్రివెన్షన్ అండ్ విక్టిమ్ కేర్' (పీసీవీసీ) సంస్థ తమ వంతు సహకారాన్ని అందించింది. పీసీవీసి అనేది గృహహింస బాధితుల కోసం పనిచేస్తున్న సంస్థ.

''మా అమ్మ ఎప్పుడూ ఒక మాట చెబుతుండేవారు. ఈరోజు నువ్వు వంద రూపాయలు సంపాదిస్తే... అందులో 50 రూపాయలు మాత్రమే నీవి. మిగిలిన డబ్బును సమాజం కోసం ఉపయోగించు అని. సమాజం కోసం నావంతుగా ఏదైనా చేయాలనుకోవడానికి ఈ మాట ఎంతో ప్రేరణ ఇచ్చింది'' అంటున్నారు మహాదేవన్.

కేఫ్ అంటే కాఫీ కబుర్లతో సేద తీరే ప్రదేశం కావచ్చు. అయితే ఈ 'రైటర్స్ కేఫ్' మాత్రం.... అణువణువూ ఆత్మస్థైర్యాన్ని ఇచ్చే చోటు. జీవితానికి కొత్త ఉత్సాహాన్ని ఇచ్చే చోటు. బతుకు సమరంలో విజయానికి సరికొత్త ఆయుధాన్ని ఇచ్చే చోటు.

•

• కిసుక్కు



జడ్జి: ఆ షాపులో ఏం దొంగిలించావు?
దొంగ: గడియారం, బ్యాటరీ
జడ్జి: దీనికి రెండు సార్లు ఎందుకు వెళ్లావు?
దొంగ: గడియారంలో బ్యాటరీ లేదు. అందుకే మళ్లీ వెళ్లాను.

-పి.యోబు, ముదనూరు

• మీకు తెలుసా





ప్రపంచంలోనే లాంగెస్ట్ టన్నెల్... స్విట్జర్లాండ్ ఇటలీల మధ్య ఉంది. ఇది 57 కిలోమీటర్ల దూరం ఉంటుంది. దీని నిర్మాణానికి 17 సంవత్సరాల సమయం పట్టింది.

కాన్స్‌టిట్యూషల్ హోమియోపతి మందులతో సంతానలేమి లోపాల నివారణ సులభం. సంతానం పొందాలన్న మీ కలను సాకారం చేసుకునేందుకు ఇక వేచి ఉండకండి.



'కాన్స్‌టిట్యూషనల్ హోమియోపతి'తో 'సంతానలేమి' లోపాల నివారణ సాధ్యం.

ఇక వేచి చూసే పనిలేదు.

మాది ప్రేమ వివాహం. నేను ప్రేమించిన అతను మా అమ్మ తరపు దూరపు బంధువులకు బాగా తెలిసినవాళ్ళు కావటంతో, మూడేళ్ళ మా ఇరువురి ప్రేమను పెద్దలు అంగీకరించి, 2015 జనవరిలో ఘనంగా మాకు వివాహం జరిపించారు. అరమరికలు లేని ప్రేమ జంటగా మెలిగిన మేమిద్దరం, సరికొత్త అనుభూతులతో మా నూతన దాంపత్యాన్ని ఆనందంగా ఆస్వాదించాము. ఎన్నో మధురిమలతో, మరెన్నో సంతోషాలతో తొలి 5 నెలల కాలం ఇట్టే గడిచిపోయింది. ముందుగా అనుకున్న ప్రకారం ఎలాంటి గర్భనిరోధక చర్యలు చేపట్టకుండానే మా సాంసారిక జీవనం కొనసాగించాము. అయినా మాకు సంతానం కలగకపోవటంతో ఒకింత మానసికంగా క్రుంగిపోవటం నా వంతైంది. దాంతో మా వారు నా ఆరోగ్యం గురించి ఆందోళనకు గురి అయ్యేవారు. అలా మరొక 3 నెలల పాటు, పిల్లల గురించిన ఆలోచనతో ఒకరికొకరం చెప్పుకోలేనంతగా సతమతమయ్యాము. సంతానలేమి లోపం మనిషిని ఎంతలా ప్రభావితం చేస్తుందన్న విషయం మా జంటకు అనుభవపూర్వకంగా తెలిసింది. ఇంకొన్నాళ్ళు చూద్దామనుకుంటూ మరో నెల రోజులు ఎదురుచూశాము. ఈలోపునే ఆత్మీయులు, సన్నిహితుల నుండి పరామర్శ మొదలవటంతో, సంతానలోపం గురించి మా వారు మరింత బాధపడేవారు. ఈ విధంగా వేచిచూస్తూ దాదాపు 9 నెలలు గడిచిపోయాయి. అంతేకాకుండా తరచూ నాకు నెలసరి సమస్యలు కూడా తలెత్తుతుండటంతో గర్భధారణకు అడ్డంకిగా నాలోనే ఏదైనా లోపం ఉందన్న బలమైన అనుమానం నాకు కలిగింది. దాంతో వెంటనే మాకు బాగా పరిచయమున్న గైనకాలజిస్ట్‌ను సంప్రదించాను. ఆమె నన్ను పరిశీలించి, నీకు పిల్లలు కలగకపోవటానికి ప్రైమరీ ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ కారణం కావచ్చని చెప్పి, నిర్ధారణకు కావలసిన పరీక్షలను నిర్వహించారు. అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా నాకు (అండాశయంలో నీటితిత్తులు) PCOD సమస్య ఉన్నట్లు తెలిసింది. ఆమె సలహా మేరకు 2 నెలల అల్లోపతి కోర్సు వాడినా కూడా నాకు అంతగా ఫలితం కనిపించలేదు. ఆశించిన విధంగా గర్భం దాల్చటం జరగలేదు. ఒకరోజు ఈ సమస్య గురించి ఆస్ట్రేలియాలో ఉండే మా కజిన్ సిస్టర్‌కు ఫోన్ చేయటం జరిగింది. తన సలహా మేరకు ఆ మరుసటి రోజునే హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌ను సంప్రదించాము. అక్కడి డాక్టర్లు నా సమస్యను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, నా శరీరతత్వాన్ని బట్టి నాకు సరిపడిన కాన్స్‌టిట్యూషనల్ మందులను సూచించారు. అవి వాడటం ప్రారంభించిన తరువాత, ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా నా పీరియడ్స్ క్రమం తప్పకుండా వచ్చాయి. అలా 5 నెలలపాటు శ్రద్ధగా హోమియో మందులు వాడిన మీదట నాకు ప్రెగ్నెన్సీ కన్‌ఫర్మ్ అయ్యింది. ఇప్పుడు మా దంపతులం ఎటువంటి ఆందోళన లేకుండా హ్యాపీగా ఉంటున్నాము. థ్యాంక్స్ టు హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్.



హోమియోకేర్® ఇంటర్‌నేషనల్

వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

స్త్రీలు మరియు పురుషులలో సంతానలేమికి మా అడ్వాన్స్‌డ్ స్పెషాలిటీ చికిత్సలు:

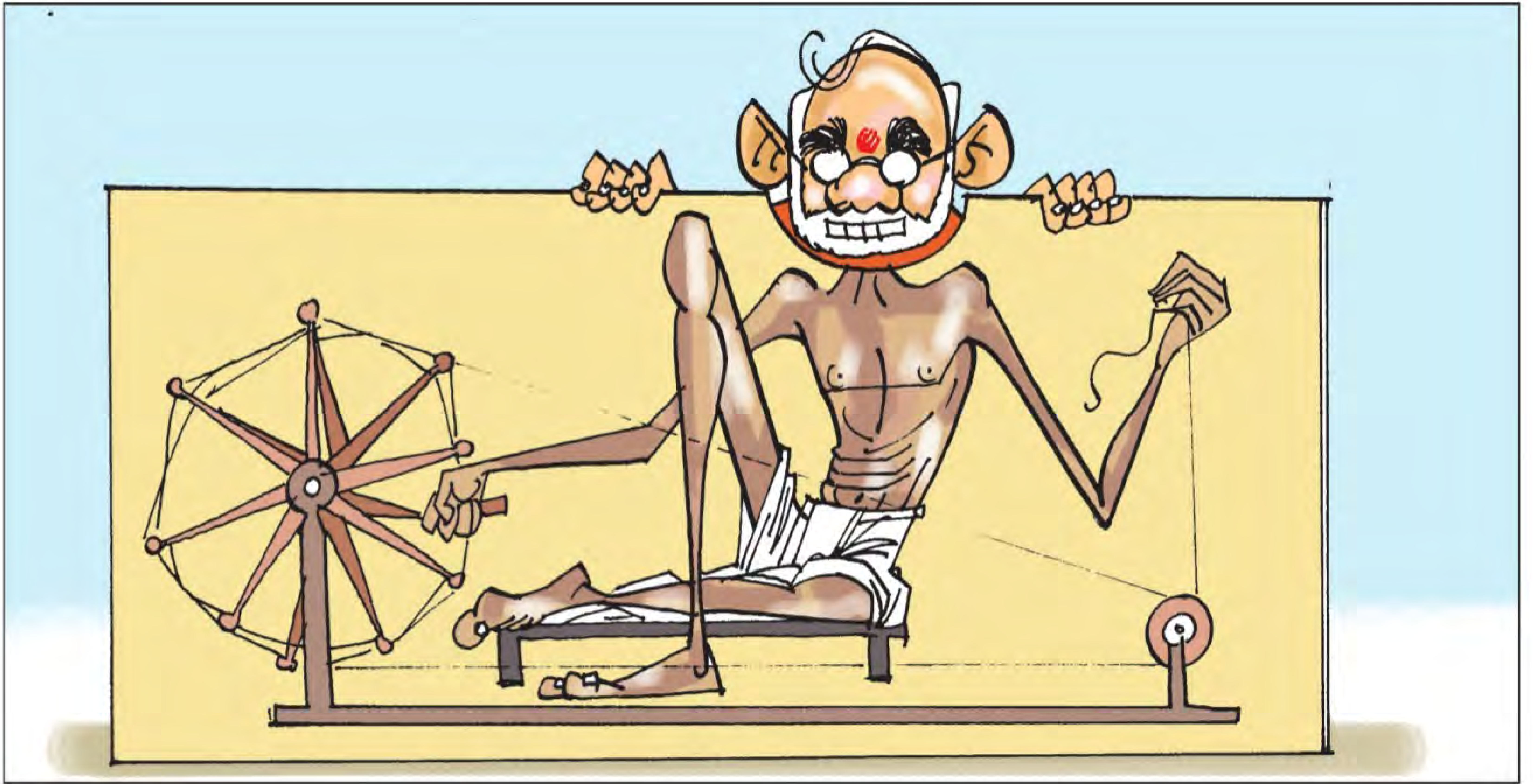
- నెలసరి సమస్యలు
- PCOD
- హైపోథైరాయిడ్
- యుటెరైన్ ఫైబ్రాయిడ్స్
- తరచు గర్భస్రావాలు
- ట్యూబల్ బ్లాక్స్
- సెక్స్ సమస్యలు
- నరాల బలహీనత
- వీర్యకణాల లోపం

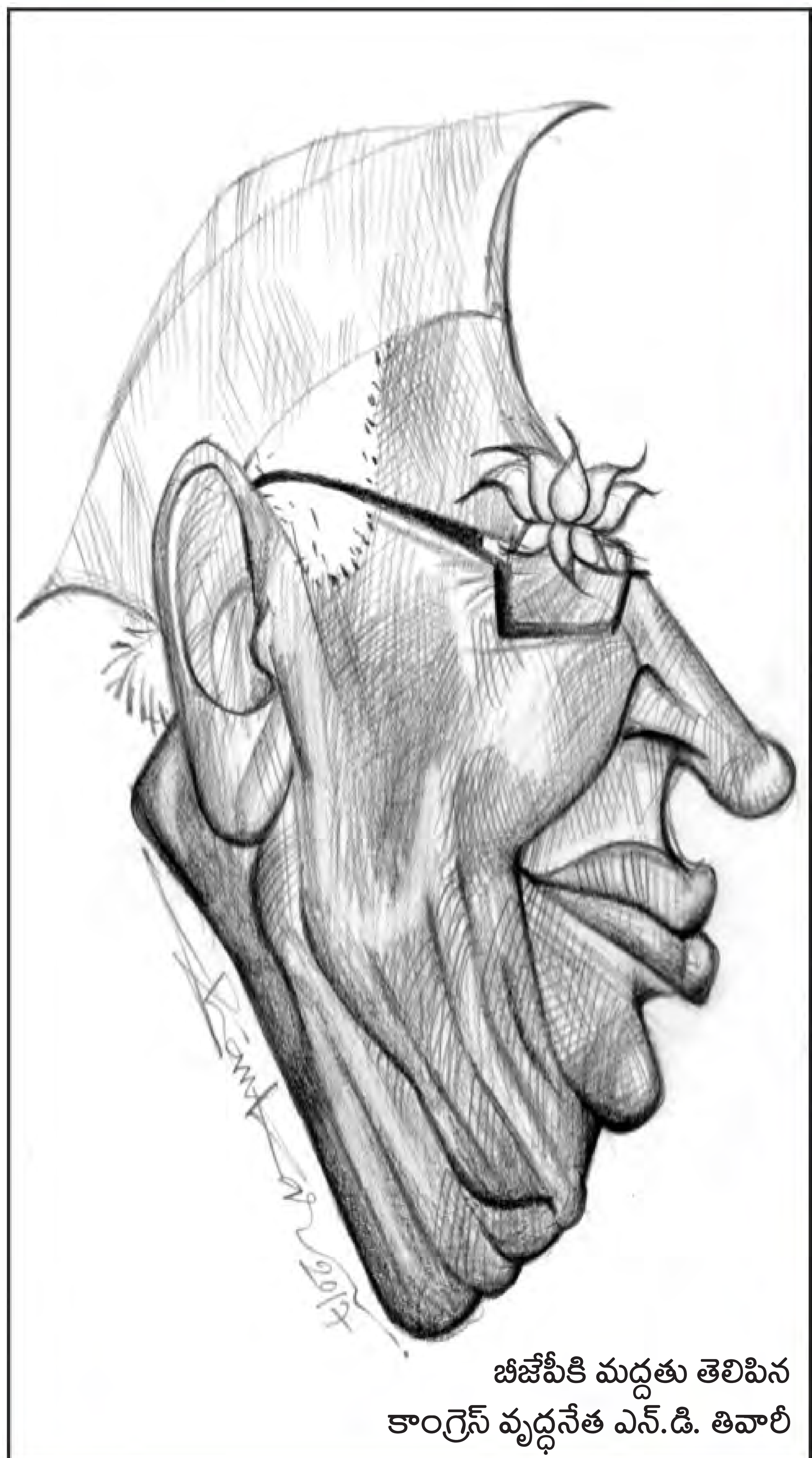
An ISO 9001:2008 Certified Clinic with German Accreditation | www.homeocare.in | /homeocareint

హైదరాబాద్ (అబిడ్స్, బేగంపేట్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, జూబ్లీ హిల్స్, కూకట్‌పల్లి, మాసబ్ ట్యాంక్, మియాపూర్), హనుమకొండ, కరీంనగర్, నిజామాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం, తిరుపతి, రాజమండ్రి, గుంటూరు, ఒంగోలు, నెల్లూరు. కర్ణాటక | తమిళనాడు | పుదుచ్చేరి

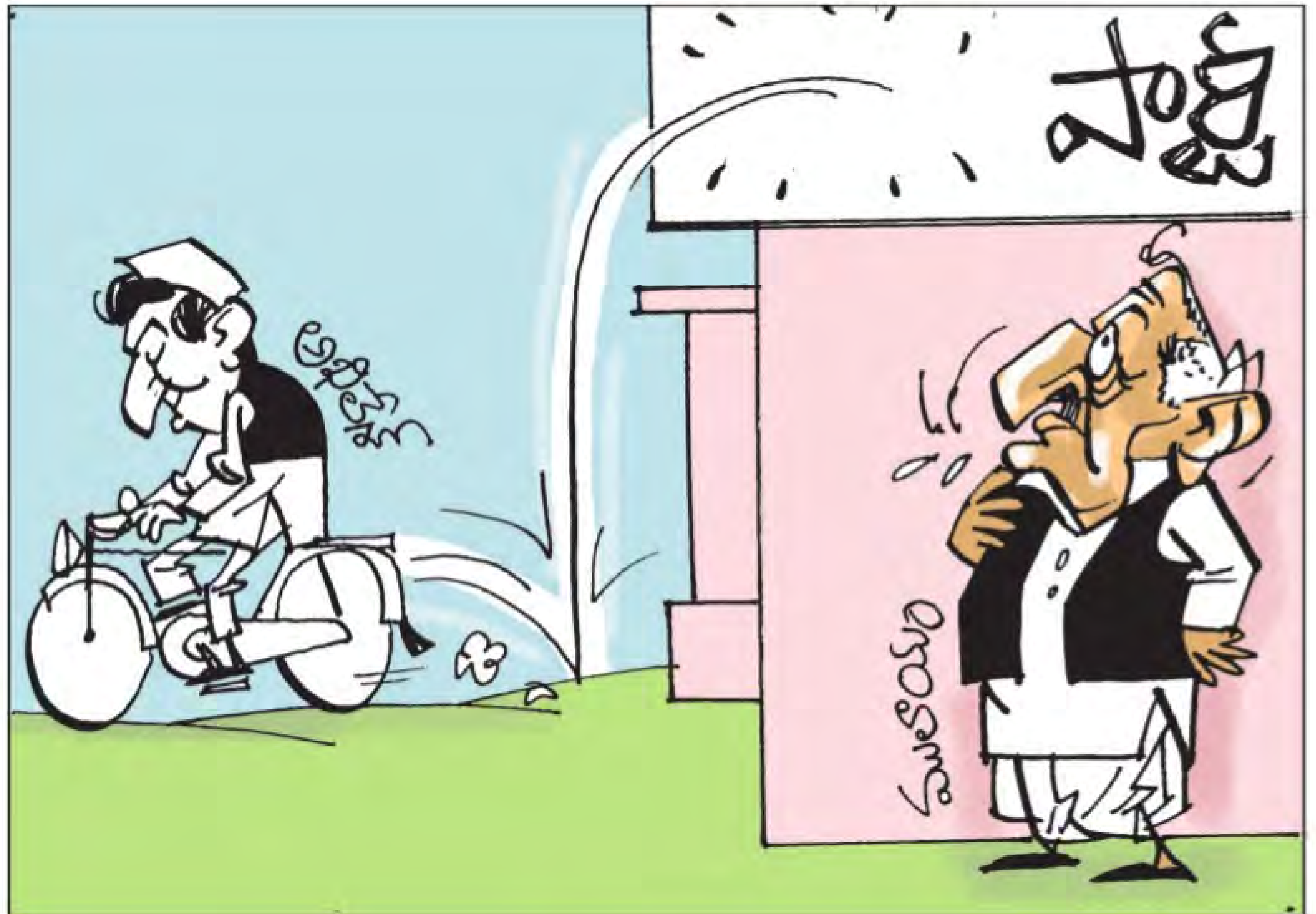
టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212 | కన్సల్టేషన్ ఉచితం 955 000 1199

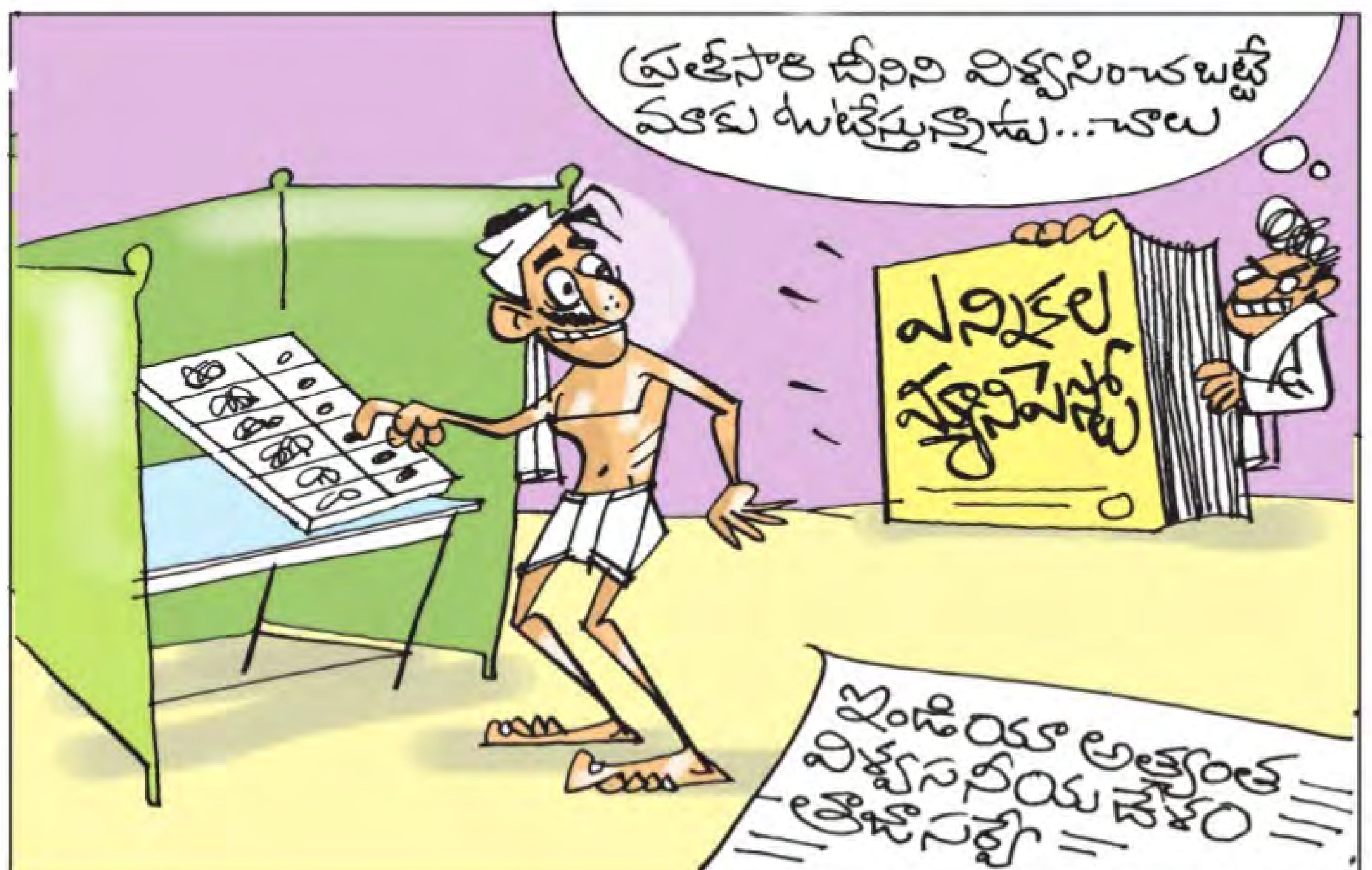
Advt.





బీజేపీకి మద్దతు తెలిపిన
కాంగ్రెస్ వృద్ధనేత ఎన్.డి. తివారీ





• న్యూ ఫేస్

అదిరే అందం మీ సొంతం

శీతాకాలంలో చర్మ సంరక్షణకు ఎన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నా... పగుళ్లు, తెల్లటి చారలు అతివలను బాధిస్తూనే ఉంటాయి. వాటిని పోగొట్టుకోవడానికి... కొందరు మహిళలు మార్కెట్లో దొరికిన పలు కాస్మొటిక్ క్రీములను వాడి ఎలర్జీల పాలవుతుంటారు. నిజానికి చలికాలంలో ఎలాంటి రసాయనాల జోలికి వెళ్లకుంటేనే మంచిది. మరి చర్మ సంరక్షణ ఎలా అంటారా..? ''టెన్షన్ ఎందుకు దండగ.. ఇంట్లో ఔషధ లక్షణాలున్న ఫ్రూట్స్ ఉండగా..?'' అనేది నిపుణుల సలహా. మార్కెట్లో విరివిగా దొరికే ద్రాక్షపళ్లతో చర్మకాంతిని ఇట్టే పెంచుకోవచ్చు. ఎలాగో చూద్దాం.



ద్రాక్షపళ్లలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల చర్మం ముడతలు పడకుండా కాపాడుతుంది. ముందుగా కొన్ని ద్రాక్షపండ్లను గుజ్జులా చేసుకుని అందులో ఓ టేబుల్ స్పూన్ తేనె, కాసింత పాల మీగడ(పొడి చర్మం వారు మాత్రమే) కలుపుకోవాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకుని 15 నిమిషాలు ఉంచుకోవాలి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి. దీంతో మెరిసే చర్మం మీ సొంతమవుతుంది.

• కిసుక్కు



సుబ్బారావు: మీ ఆవిడ రోజూ షాపింగ్ చేస్తున్నా ఎలా ఉండగలుగుతున్నావు?

అప్పారావు: నలుగురిలో ఏడ్వనని మా ఆవిడకు ప్రామిస్ చేశాలే.

–లకనం మూర్తి, కాకినాడ

• మీకు తెలుసా



షేక్స్పియర్ కనిపెట్టిన సుమారు 1,700 పదాలు ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా వాడుకలో ఉన్నాయి.



ఆస్తమా, సైనసైటిస్‌లకు హోమియోతో శాశ్వత పరిష్కారం

ఆస్తమా, సైనసైటిస్.... రెండు వేరు వేరు వ్యాధులైనా రెండింటికి సంబంధం ఉంది. దీర్ఘకాలంగా సైనసైటిస్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు ఆస్తమాగా మారే అవకాశం ఉంటుంది. కారణాలేంటి ? సైనస్‌లో ఉండే డిఫెన్స్ మెకానిజం చాలా వరకు సూక్ష్మక్రిములు శరీరంలోకి రాకుండా అడ్డుకుంటుంది. కానీ 5 మైక్రాన్ల కన్నా తక్కువ ఉండే పార్టికల్స్ సైనస్‌లో ఆగకుండా నేరుగా ఊపిరితిత్తుల్లోకి వెళ్లిపోతాయి. వీటిని బయటకు పంపించడానికి శరీరం ప్రయత్నిస్తుంది. ఫలితంగానే తుమ్ములు వస్తుంటాయి. అంతేకాకుండా వాతావరణ కాలుష్యం, ఇంట్లో పరిసరాలు శుభ్రంగా లేకపోవడం, దుమ్ము, దూళి ఎక్కువగా ఉండే ప్రదేశాల్లో ఉండటం వంటివి ఆస్తమాకు, సైనసైటిస్‌కు కారణమవుతాయి.

లక్షణాలు : తరచు జలుబు చేయడం, జలుబుతో ఎక్కువ రోజులు బాధపడటం అనేది సైనస్ వ్యాధి ప్రాథమిక లక్షణం. ఆ తరువాత దశలో జలుబు చేసినప్పుడు ముక్కులు బిగదీసుకుపోతాయి. తల అంతా బరువుగా ఉంటుంది. ఆస్తమాలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణాలు దగ్గు, ఆయాసం, పిల్లికూతలు కూడా ఉంటాయి. కొంత మందిలో దగ్గు మాత్రమే ఉంటుంది. దీంతోపాటు ఛాతీ పట్టేసినట్లుగా ఉంటుంది. పిల్లికూతలు ఉన్నంత మాత్రాన ఆస్తమాగా నిర్ధారణకు రాకూడదు. పరీక్షలు చేయించిన తరువాతే నిర్ధారణకు రావాల్సి ఉంటుంది.

హోమియో వైద్యం : మూల కారణాన్ని తొలగించే విధంగా హోమియో వైద్యం ఉంటుంది. హోమియో చికిత్స తరువాత వ్యాధి తిరిగి రావడం అంటూ జరగదు. ఎటువంటి దుష్ప్రభావాలు ఉండవు. సైనసైటిస్, ఆస్తమా సమస్యలు సమూలంగా తొలగిపోతాయి.

హైపటైటిస్ బి, సి, హెర్పిస్ హోమియోతో శాశ్వత పరిష్కారం

(కాలేయ జబ్బులు (హైపటైటిస్ బి.సి). : హైపటైటిస్ వైరస్ ప్రభావం ప్రధానంగా కాలేయంపై ఉంటుంది. ఈ వైరస్ మూలంగా అనేక మంది తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి బారినపడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఈ వైరస్ ముఖ్యంగా రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కిండం, డ్రగ్స్ అలవాటు ఉన్నవారు ఒకరు ఉపయోగించిన నీడిల్స్ మరొకరు ఉపయోగించడం ప్రధాన కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. తల్లి నుండి శిశువుకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. లైంగిక సంబంధాల ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది. అయితే హైపటైటిస్ వైరస్ చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది.

కొన్న సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడవచ్చు. ఆకలి లేకపోవడం, వాంతులు వచ్చినట్లు అనిపించడం, ఒళ్లంతా నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం. కామెర్లు రావడం జరుగుతుంది. ఈ వ్యాధి కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడనట్లు దాన్ని క్రానిక్ హైపటైటిస్ అంటారు.



Dr. Ravi Kirane
M.D., M.Sc(Psych), P.G.(Virology) London.
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్, తిరుపతి, విజయవాడ, విశాఖపట్టణం, కరీంనగర్
Ph: 7842 108 108, 7569 108 108

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ : పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటి పొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు పడుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పిస్ అని అంటారు. లైంగిక కలయిక ద్వారా వచ్చే హెర్పిస్ వ్యాధి తగ్గినట్టే తగ్గి రోగనిరోదక శక్తి తగ్గినపుడు మళ్ళీ కనిపించవచ్చు. స్త్రీలలో కూడా యోని మీద చిన్న చిన్న పొక్కులలాగా వచ్చి ఎర్రగా మారి విపరీతమైన నొప్పి రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. హెర్పిస్ వ్యాధిని లక్షణాలను బట్టి గుర్తించవచ్చు. అపరిచిత వ్యక్తులతో లైంగిక సంపర్కం తరువాత వారం రోజులలో నీటి పొక్కులలాగా వచ్చి పుండ్లు కనిపిస్తాయి. కొన్ని రోజుల తరువాత పుండ్లు మానిపోయి తిరిగి కనిపిస్తాయి. దీన్ని బట్టి గుర్తించవచ్చు.

హోమియో చికిత్స : హైపటైటిస్ వైరస్‌ను సమర్థవంతంగా అడ్డుకునే చికిత్స హోమియోలో మాత్రమే ఉంది. వైరల్‌లోడ్‌ను పూర్తిగా తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. హెర్పిస్ నివారణకు హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. సాధారణగా హెర్పిస్ తగ్గినట్టే తగ్గి మళ్ళీ వస్తుంది. అయితే హోమియో చికిత్స అనంతరం వ్యాధి మళ్ళీ తిరగబెట్టడం ఉండదు.

ADVT

• జనవరి 30
అమరవీరుల
సంస్మరణ దినం

అమరులకు వందనం

బ్రిటిష్ పతాకం పరిచిన చీకట్ల కింద మగ్గిపోతున్న భారతావనికి కొత్త సూర్యోదయాన్ని చూపించి తాను అస్తమించారు బాపూజీ. మాతృభూమికి స్వేచ్ఛావాయువుల నిచ్చి తుదిశ్వాస వదిలారాయన. జనవరి 30, 1948న గాడ్సే తుపాకి గుళ్లకు బలైనప్పటికీ చాలామంది ప్రపంచ ప్రజల గుండెల్లో ఆయన స్మృతి ఈనాటికీ పదిలమే. గాంధీజీ స్ఫూర్తి, ఆదర్శం ప్రపంచ చరిత్రలో అనంతమైన అధ్యాయాలుగా మిగిలాయి కూడా. అహింస అనే ఆయన ఆదర్శానికి కైమోడ్పులు ఘటిస్తూనే స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో జాతీయ కాంగ్రెస్‌కు దీటుగా తమవైన పంథాలలో ఉద్యమించి త్యాగాలు చేసిన వారినీ స్మరించుకోవడం ఇవాళ్టి తరాల బాధ్యత. మితవాదులైనా, అతివాదులైనా, తీవ్ర జాతీయవాదులైనా– దాస్య శృంఖలాలు తెగే వరకే ఆ దృష్టి. ఆ విభజన. మార్గం వేరైనా, వారందరి లక్ష్యం దేశ స్వాతంత్ర్యమే. ఎవరి త్యాగమైనా స్వరాజ్య భారతికీ, కొత్త తరాల దృష్టిలోనూ విలువైనదే కావాలి. అందుకే గాంధీజీ వర్ధంతికే ఆ మృతవీరులనూ స్మరించుకునే సమున్నత ఆదర్శాన్ని ఈ దేశం పాటిస్తున్నది.

గాంధీజీ ప్రతి భారతీయుడి హృదయాన్ని కదిపారు. నిజమే! ఆయనకు ముందు జరిగిన పోరులలోనూ, అలనాటి వీరులలోనూ అలాంటి శక్తే కనిపిస్తుంది. ఇదీ నిజమే!

కానీ.....

రక్తదీపావళిని మరిపించే ఆ త్యాగమూర్తుల జీవితాలలో మనకు తెలిసినవి ఎన్ని? వారిలో ఎందరిని



తలుచుకుంటున్నాం? ఎంతమంది గురించి మన తరం వాళ్లం చదువుకున్నాం?

చరిత్ర పుటలలో ఓ చోటు కోసమనీ, స్వతంత్ర భారతంలో పదవులొస్తాయనీ వారు తమ సర్వస్వం అర్పించలేదు. కేవలం దేశం కోసం ప్రాణాలర్పించారు. నిస్వార్థంగా నిష్క్రమించారు. అందుకే ఆ హుతాత్మల త్యాగ నిరతిని గాలికి వదిలేయడం ఏ దేశమైనా చేయవలసిన పనికాదు.

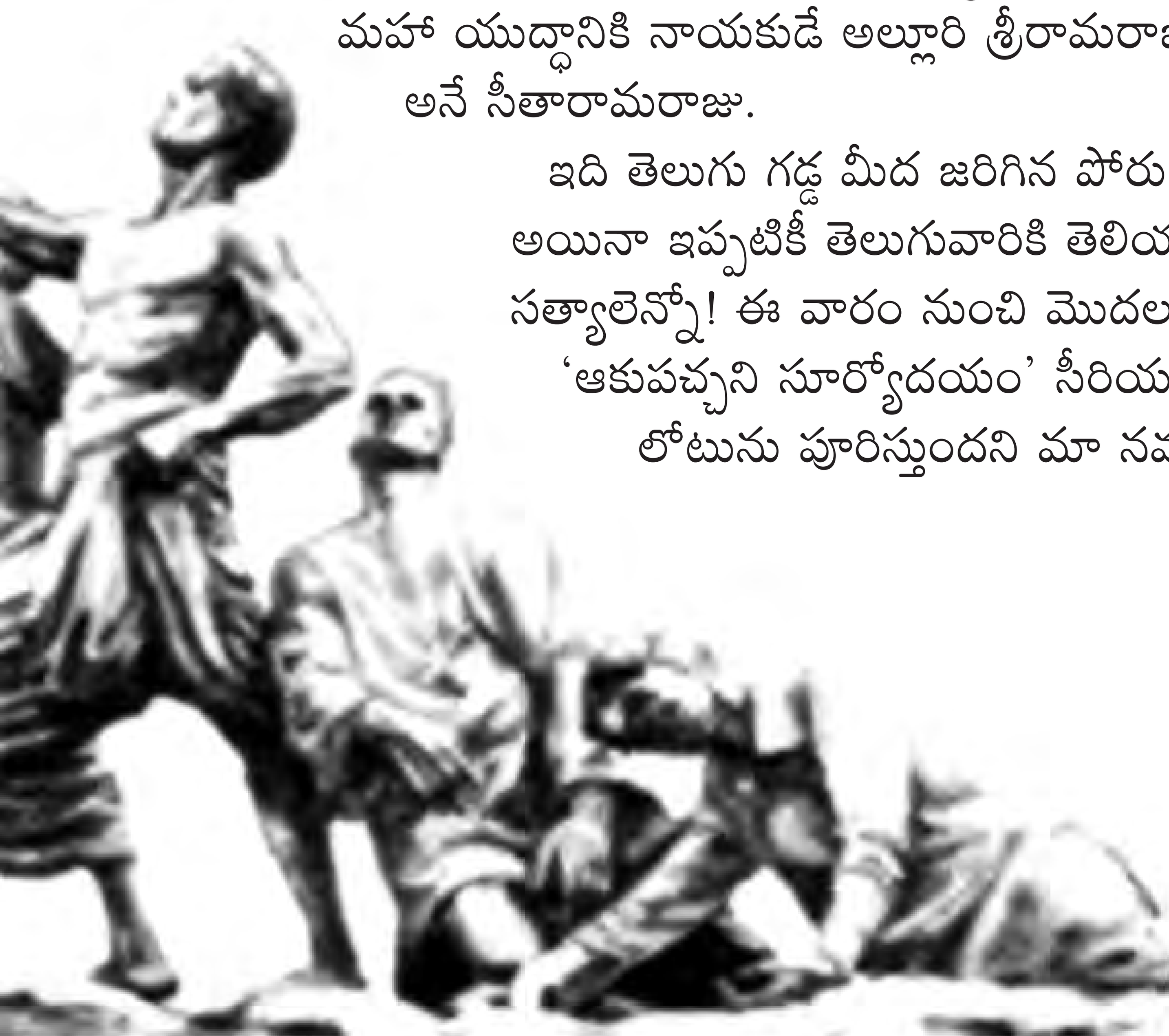
1857 నాటి ప్రథమ స్వాతంత్ర్య సంగ్రామంలో తొలి తూటా కాల్చిన మంగళ్ పాండే సాహసం, నానా సాహెబ్, లక్ష్మీబాయి, తాంతియా తోపే, తురేబాజ్ ఖాన్, వీరందరి వెనుక నిలిచిన సిపాయిల త్యాగాలు మరచిపోతామా! చిన్న ఉద్యమంతో పెద్ద త్యాగం చేసిన వాసుదేవ్ బల్వంత్ ఫాడ్కేని తలచుకోవడం మన విధి. పంజాబ్‌లో కొన్ని క్షణాల పాటు ఆరో నదికి– నెత్తుటి నదికి జన్మనిచ్చిన జలియన్‌వాలాబాగ్ దురంతంలో నేలకూలిన వారిని స్మరించేందుకు రెండు నిమిషాలు కేటాయించలేమా? స్వరాజ్యం నా జన్మహక్కు అన్న తిలక్, లాఠీదెబ్బలకు బలైన లజ్‌పతిరాయ్, అండమాన్ జైలులో కఠోర శిక్షలు అనుభవించిన సావర్కర్, ఇంకా ఎందరో త్యాగధనులు... గదర్‌వీరులు లాలా హరదయాళ్, సోహన్‌సింగ్ భాక్నా, కర్తార్ సింగ్, పృథ్వీసింగ్ ఆజాద్, రాస్ బిహారీ బోస్, ఉద్ధమ్‌సింగ్, మౌల్వీ బర్కతుల్లా, దర్శి చెంచయ్య వంటి వారి స్వాతంత్ర్య కాంక్ష సదా స్మరణీయమే. పదిహేనేళ్ల ప్రాయంలోనే ఉరికొయ్యకు వేలాడాడు ఖుదీరాం. అషఫుల్లా ఖాన్, మదన్‌లాల్ థింగ్రా చిన్నతనంలోనే దేశం కోసం ప్రాణాలు అర్పించారు. హిందుస్తాన్ రిపబ్లికన్ సోషలిస్ట్ అసోసియేషన్ పేరు గుర్తుకు వస్తే సెంట్రల్ లెజిస్లేటివ్ అసెంబ్లీని దద్దరిల్ల చేసిన బాంబు పేలుడు చెవిని తాకడమే కాదు, భగత్‌సింగ్, రాజ్‌గురు, సుఖదేవ్, చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ వంటి ఉడుకు రక్తపు చుక్కలు కంటి ముందు కదులుతాయి.

కొండకోనలలో సంతాల్ హూల్ అంటూ సంతాల్ తెగ ఆదివాసులు, ఉల్‌గులాన్ అంటూ బిర్సా ముండా నేతృత్వంలో ముండా తెగ గిరిజనులు; ఇంకా ఖోలీలు, ఖోందులు, రాణీ గైదిన్లీ నాయకత్వంలో పోరాడిన నాగా వీరులు, నల్లమల చెంచులు.. ఎందరో గిరిపుత్రులు బ్రిటిష్ దాష్టీకం మీద శర సంధానం చేశారు. ప్రాణాలు వదిలారు.

'జైహింద్' అంటూ... 'చలో ఢిల్లీ' అంటూ నినదించిన సుభాష్ బోస్, షానవాజ్ ఖాన్, మోహన్‌సింగ్ దేవ్ వంటి ఆజాద్ హింద్ ఫౌజు జవానులు; చిట్టగాంగ్ మహావీరుడు సూర్యసేన్... ఎందరని! ఎన్నెన్ని త్యాగాలని! ఎన్నెన్ని రక్త తర్పణలని! కశ్మీర్ నుంచి కన్యాకుమారి దాకా ఇలాంటి స్వేచ్ఛాకాంక్షతోనే దేశం ప్రతిధ్వనించింది.

వీటి నడుమనే కనిపిస్తుంది విశాఖ మన్య పోరాటం. ఆ మహా యుద్ధానికి నాయకుడే అల్లూరి శ్రీరామరాజు అనే సీతారామరాజు.

ఇది తెలుగు గడ్డ మీద జరిగిన పోరు. అయినా ఇప్పటికీ తెలుగువారికి తెలియని సత్యాలెన్నో! ఈ వారం నుంచి మొదలయ్యే 'ఆకుపచ్చని సూర్యోదయం' సీరియల్ ఆ లోటును పూరిస్తుందని మా నమ్మకం. ●



వాస్తు వీక్షణం

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్



'అంతర్వినత ద్వార' దోషము

ఒక వేళ గృహ ద్వారము / ద్వారబంధం గృహము లోపలికి వంగి ఉన్నట్లయితే సంభవించు దోషము '**అంతర్వినత ద్వార దోషము**'గా పరిగణింపబడుతుంది. ఇట్టి దోషము కలిగిన గృహములో నివసించు కుటుంబ సభ్యులు, కిరాయిదారులు ఒకరంటే ఒకరికి సరిపడక సదా అంతఃకలహములు కలిగి ఉంటారు. ఒకవేళ ఏదైన గృహము లో ఈ విధమైన కలహ పరిస్థితి తీవ్రముగాను న్నట్లయితే ఆ గృహము యొక్క ప్రధాన ద్వార ప్రతిష్టను పరీక్షించాలి. '**అంతర్వినత ద్వార దోషము**' ఉన్నట్లయితే సవరించుకొనుట వలన దోషము తొలగిపోయి ఆ గృహమునందలి వ్యక్తుల మధ్యన సమస్యలు తొలిగిపోయి అన్యోన్యతా భావము నెలకొను అవకాశమున్నది.

... ఇలా ఎలా బ్రతకాలో అర్థం కావటం లేదు.

ఒక ఫీల్డులో నాకు సామర్థ్యము ఉంది. కాని సామర్థానికి తగినంత పని లేదు. పదిమందితో మంచి సంబంధాలున్నాయి. కాని ఆ పరిచయాలు ఉపయోగించుకోలేక పోతున్నాను. దొరికిన పనిని కుడా నా సామర్థ్యము మేరకు చేయలేక పోతున్నాను. ఎంత కష్టపడినా కుడా దానికి తగినంత ఫలితమును పొందలేకపోతున్నాను. గత మూడేళ్ళగా ఇలాగే జరుగుతున్నది. ఏదో అవాంతరాలు... అనుకొని విధంగా అందవలసిన ఫలితాలు, డబ్బులు ఆగిపోతున్నవి... ఇంట్లో మా మధ్య గోల వివరించాను. నన్నేం చేయమంటారు గురువుగారు?

– ఒక పాఠకుడు, హైదరాబాద్.

మీరుంటున్నది స్వతంత్రగృహము. స్వంత గృహము. ఇలా అనేక విధాల సమస్యలతో సతమతమవుతున్నప్పుడు... స్వతంత్ర్య గృహ యజమానులు ఒక వాస్తువిషయాన్ని గ్రహించటం ప్రథమ కర్తవ్యం. స్వతంత్ర్య గృహానికున్న ప్రహరీగోడల నిర్మాణాన్ని గమనించండి. 'వాస్తు నియమాల ప్రకారం పశ్చిమ ప్రహరీగోడ – తూర్పు ప్రహరీగోడ కంటే ఎత్తుగానూ మందంగాను ఉండాలి. అలాగే దక్షిణ ప్రహరీగోడ – ఉత్తరప్రహరీగోడ కంటే ఎత్తుగానూ మందంగాను ఉండాలి. ఏకారణం చేతనైనా ఈ క్రమం గతి తప్పితే, మీరు పేర్కొంటున్నటువంటి వివిధ రకాల సమస్యలు కమ్ముకొచ్చే అవకాశాలెక్కువ'. అందుకని మీ ఇంటి ప్రహరీగోడల నిర్మాణాన్ని గమనించండి. పైన పేర్కొనబడినటి వాస్తు నియమాల ప్రకారం లేకుండా, క్రమందప్పి ఉన్నట్లయితే... అంటే పశ్చిమ ప్రహరీగోడ కంటే తూర్పు ప్రహరీగోడ ఎత్తుగానీ, మందంగానీ ఎక్కువగా ఉన్నా, లేక దక్షిణ ప్రహరీగోడ కంటే ఉత్తర ప్రహరీగోడ ఎత్తుగానీ, మందంగానీ ఎక్కువగా ఉన్నా, విటిని సవరించండి. వేరే తీవ్రమైన వాస్తు దోషాలు (గృహానికి లోపల, బయటా) లేవుగాబట్టి శీఘ్రంగా మెలైన ఫలితాలు మీరు పొందవచ్చును. మీరేగాదు... మీ లాంటి సమస్యలున్న ఎంతో మంది ఇటువంటి దోషాలను సవరించుకుంటే మెలైన ఫలితాలను పొందే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఒక్కోక్కప్పుడు ఎన్నో రకాల కుటుంబ సమస్యలు కుడా వాటికవే పరిష్కారమయో వీలుంటుంది.

ఉమ్మడి ఇల్లు వాస్తు ప్రభావం ఉంటుందా?

మేము నలుగురు అన్నదమ్ములం. అంతా ఒకే ఇంట్లో ఉంటాము. ఉమ్మడి సంసారం. మాలో ఇద్దరికి వేరే స్వంత ఫ్లాట్లున్నాయి. రెంటు కిచ్చారు. మరో ఇద్దరికి చెరొక ఓపెన్ ప్లాటు (260 గ॥) ఉన్నాయి. మాకు ఇప్పుడుంటున్న ఉమ్మడి ఇల్లు వాస్తు ప్రభావం ఉంటుందా? లేక కొన్న ప్లాటు / ఫ్లాటు వాస్తు ప్రభావం ఉంటుందా? ప్రస్తుతం మా పరిస్థితి, వ్యాపారాలు నిలకడ దప్పుతున్నట్టు అనిపిస్తున్నది.

– కృష్ణారావు, విజయవాడ.

ఎవరికైనా ఒకటికంటే ఎక్కువ స్థిరాస్తులున్నప్పుడు వాటన్నింటి యొక్క వాస్తు ఫలితాలు కలిపి అనుభవంలోకి వస్తూ ఉంటాయి. వాస్తు బాగున్న గృహము వలన వచ్చు మంచిఫలితాలు (+), వాస్తు బాగాలేని గృహము వలన వచ్చే చెడుఫలితాలు(–) ...ఈ ప్లస్‌లు మైనస్‌లు కలిపితే వచ్చే ఫలితం మైనస్ కావచ్చు, ప్లస్ కూడా కావచ్చు. ఒకటి కంటే ఎక్కువ స్థిరాస్తులున్నపుడు మిశ్రమ ఫలితాలిలాగే ఉంటాయి. కాని అతడు ఏ ఇంటిలోనైతే నివాసముంటున్నాడో... ఆ ఇంటి వాస్తు ప్రభావం అతని మీద ఎక్కువగా పనిజేస్తుంది. మీ విషయంలోనూ అంతే!... మీరంతా కలిసి ఒకే ఇంట్లో ఉండటం వలన ఆ ఉమ్మడి ఇంటి వాస్తు ప్రభావం మీ మీద ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొన్న ఫ్లాటు కిరాయికిచ్చి ఉంటే, ఆ కిరాయిదారులకు కూడా ఆ వాస్తు ప్రభావన్ని పంచుకుంటారు. ఓపెన్ ప్లాటుకు ప్రహరీగోడలు కట్టకపొతే ఒకరకంగానూ, కడితే మరొకరకంగానూ ఆ వాస్తు మంచి/చెడు తీవ్రత ఆ యజమానులకు అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఒకసారి వాస్తు చూపెట్టుకొని సలహా పొందితే మంచిది.

వచ్చేవారం... 'దిగ్భ్రాన్త ద్వార' దోషము

దంతూరివారి 'విశాఖ-విజయవాడ'లో వాస్తు పర్యటన: జనవరి నెల
విశాఖ: 29, 30 ఆది, సోమ - విజయవాడ: 05, 06 ఆది, సోమ
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా: వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.

For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisrivastu@hotmail.com

• కొత్త సీరియల్ ప్రారంభం



మన్యం వీరుడు

- భారతీయ గిరిజన పోరాటాలలో సుదీర్ఘమైనది విశాఖ మన్య పోరాటం. అంతేనా!

- 1920 దశకంలో మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీని కకావికలం చేసిన ఘట్టాలు రెండు– ఒకటి మోప్లా తిరుగుబాటు. రెండోదే మన మన్య పోరాటమని చరిత్రకారులు నిర్ధారించారు, తెలుసా?

- మొదటి ప్రపంచ యుద్ధంలో పోరాడి వచ్చిన బలగాలతో దీనిని అణచివేశారనీ, మద్రాసుతో పాటు బొంబాయి, కలకత్తా ప్రెసిడెన్సీలు కూడా సహకరించాయనీ ఎందరికెరుక?

- చరిత్రలో మొదటి నకిలీ ఎన్‌కౌంటర్ రామరాజుదేనన్న వాస్తవం గుర్తించడానికి ఇంకెంత కాలం కావాలి? అండమాన్ జైలు గోడల మీద మన్యవీరుల పేర్లున్న సంగతి గర్వకారణమా, కాదా!

- ఈ ఉద్యమాన్ని అణచడానికి పాతిక నుంచి నలభై లక్షల ఖర్చయిందని మద్రాస్ లెజిస్లేటివ్ కౌన్సిల్ చర్చలో ప్రస్తావనకు వచ్చిన సంగతి ఎందరికి తెలుసు? ఆ చర్చలో సీఆర్ రెడ్డి ఏం కోరారు? అంతకు మునుపే రామరాజును ప్రకాశం ఏమన్నారు?

- గోచి పాతరాయుళ్లయిన విశాఖ గిరిజనులకీ; మలబార్ పోలీస్–అస్సాం రైఫిల్స్– స్థానిక పోలీసుల సమైక్య బలగాలకీ నడుమ 60కిపైగా ఎన్‌కౌంటర్లు జరిగాయంటే అదెంత భీకర పోరో అంచనా వేయగలమా!

- శ్రీరామరాజు ఎలా దొరికాడు? బ్రిటిష్ బలగాల సామర్థ్యంతోనా? వాళ్ల కుట్రతోనా? లేక, అడవి మీద ప్రేమతోనా? అడవి బిడ్డల కష్టం చూడలేకా?

ఇంకా ఎన్నో ప్రశ్నలు... ఎన్నెన్నో వాస్తవాలు.... ఎన్నెన్నో చీకటికోణాలు.

వీటితో మీ ముందుకు ధారావాహికగా వస్తోంది–ఈ సంచిక నుంచే.

ఆకుపచ్చ సూర్యోదయం

మన్యవీరుడు అల్లూరి గాథ

● డా. గోపరాజు నారాయణరావు

మన్యవీరుడు అల్లూరి గాథ

మే నెల 7, 1924

ఎండ– వలసదేశంలో బ్రిటిష్ జెండాలా చెలరేగిపోతోంది తూర్పు కనుమల మీద.

నిప్పుల ముసుగు లాంటి ఆకాశం కింద పూర్తిగా ఆకు రాల్చిన కొన్ని చెట్లు పతాకాలను అవనతం చేసిన కొయ్యలను గుర్తుకు తెస్తున్నాయి. విశాఖమన్యంలో ఆ రోజు, ఆ మారుమూల కుగ్రామం కృష్ణదేవిపేటలో జరగబోతున్న ఓ ఘోరకలి పతాక సన్నివేశాన్ని ముందే ఊహిస్తున్నట్టున్నాయి.

అదిగో! దావాగ్నిలో ఓ చిరు నాలుక వంటి ఈ నాందీవాక్యం ఆ సన్నివేశంలోదే......

‘‘శ్రీరామరాజొస్తన్నాడ్రా... శ్రీరామరాజు... రండి ...! పాలూ పళ్లూ పట్టుకురండి...! హారతులివ్వండి!’’

అకస్మాత్తుగా పొలికేకలు, వీధి మొగలో.

కానీ, పేలిన తూటాలు చెవిని తాకుతూ వెళ్లినట్టయింది. అంత భయపెట్టాయి, ఆ కేకలు.

అక్కడంతా భయమే. ఒక్కొక్కటిగా వచ్చి వాలిపోతుంటే, పెరిగిపోతున్న రాబందుల గుంపును చూసి సగం చచ్చిన గొడ్డు కళ్లల్లో అలుముకుంటున్న భయం లాంటి భయం.

అదిరిపడి అటే చూశారందరూ.

చింతపల్లి పోలీస్ స్టేషన్‌లో పనిచేసే ఆ కానిస్టేబుల్ గొంతు నుంచే వచ్చాయా కేకలు. వెర్రికేకలు.

అరుపులతో ఉబ్బిన అతడి కంఠనాళాలు ఇంకా అలాగే ఉన్నాయి. అంతులేని కసితో, గొంతు పగిలేలా అరిచాడు.

ఉదయం తొమ్మిదిన్నర ప్రాంతమే అయినా రోహిణి ఎండ చురచురలాడిస్తోంది. వడగాలీ చెలరేగిపోతోంది. ఇసుకరేణువుల బరువుతో భారంగా కదులుతున్నాయి ఎండుటాకులు. ఎర్రకొండల ధూళి సుడులు సుడులుగా ఊరంతా స్వైరవిహారం చేస్తోంది.

థక్...థక్...థక్...థక్... థక్.. థక్... కొండలలో మట్టిబాట మీద బూటు కాళ్ల అడుగుల సవ్వడి.

కర్కశమైన, కర్ణకఠోరమైన ఆ శబ్దం నెల తరువాత నెల పెరిగిపోతూనే ఉంది. అది పెరుగుతూ భయాన్నీ పెంచింది. ఒకటి కాదు, రెండు కాదు... ఇరవైమూడు నెలలుగా.... నాలుగు దిక్కులూ తుపాకీ పేలుళ్లతో పగలూ రాత్రీ ప్రతిధ్వనిస్తూనే ఉన్నాయి.

నిన్న తెల్లవారు జామునే... బ్యాటరీ లైట్లు, పెట్రోమాక్స్ లైట్ల వెలుగులలో పరుగులు తీస్తూ పోలీసులు పెట్టిన ఆ పెడబొబ్బలూ, అరుపులూ ఊరివాళ్ల చెవులలో ఇప్పటికీ గింగురుమంటూనే ఉన్నాయి, ‘శ్రీరామరాజు దొరికిపోయాడు, దొరికిపోయాడు.. శ్రీరామరాజు దొరికిపోయాడు’ అంటూ.



వణికిపోయింది కృష్ణదేవిపేట. కానీ పది నిమిషాలలోనే అంతా గప్‌చుప్.

వేటాడిన జంతువును తెచ్చినట్టు ఒళ్లంతా గాయాలతో ఉన్న ఓ గడ్డం మనిషిని మోటారుబండిలో పడేసి తెచ్చారు. వెంటనే రాజవొమ్మంగి తీసుకుపోయారని చెప్పుకున్నారు. ఆపై ఏమైందో తెలియలేదు.

ఎవరో అగ్గిరాజట, శ్రీరామరాజే అనుకుని అతడిని బంధించి తీసుకువచ్చారట.

ఇది జరిగి ఇరవైనాలుగు గంటలైనా గడవలేదు. మళ్లీ ఈ బీభత్సం....

లాఠీలతో ఇద్దరు చింతపల్లి పోలీసులూ, వారి వెనుకే భుజాల మీద 303 తుపాకులతో ఐదుగురు అస్సాం రైఫిల్స్ దళ సభ్యులూ అకస్మాత్తుగా ప్రత్యక్షమయ్యారు, నడివీధిలో.

ప్రపంచ యుద్ధంలో పనిచేశామన్న పొగరు ఆ ఐదుగురి నడకలో. జర్మనీ యుద్ధోన్మాదంలో రవి అస్తమించని బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యం తునాతునకలైపోకుండా తామే రక్షించామన్న అతిశయం ఆ ముఖాల నిండా. ఆ గతంతో పాటు, ప్రస్తుతం కళ్లెదుట కనిపిస్తున్న క్రూరత్వం జనాన్ని వణికిస్తున్నాయి.

గ్రామచావడి, రామాలయం ఉన్న ఆ వీధిలోనే వడివడిగా అడుగులేస్తున్నారు ఆ ఏడుగురు. ఊరి శివార్లలో ఉన్న దలే బెన్నయ్య సారా



దుకాణంలో పది నిమిషాల క్రితం రెండేసి డ్రాముల వంతున తాగిన సారా కైపెక్కించడం ఆరంభించినట్టుంది.

అప్పుడే, పూనకం వచ్చినట్టు నాలుగు అంగలు లంఘించి, లాఠీ సహా కుడిచేయి పైకెత్తి ఉన్మాద స్థితిలోకొచ్చేసి అరవడం మొదలుపెట్టాడా చింతపల్లి పోలీసు.

''మీ సీతారామరాజొస్తన్నాడ్రోయ్....! శ్రీశ్రీశ్రీ అల్లూరి శ్రీరామరాజు గారొస్తన్నారరేయ్... !!''

ఆపకుండా అరుస్తూనే ఉన్నాడతడు.

''కేడీపేట జనులారా! మీ దేవుడు.. మీ రామరాజు... నిజంగా దొరికిపోయాడొహోయ్!''

తుపాకీ మోత వినపడిన పక్షుల గుంపులా, గ్రామ చావడిలో కూర్చుని మాట్లాడుకుంటున్న ఆ ఎనిమిదిమంది నడివయస్కులు వాళ్ల కంట పడకుండా తప్పించుకునేందుకు ఒక్క ఉదుటన దూకారు.

మళ్లీ పెనుకేక, హిందీలో..... వాళ్లని ఉద్దేశించే – ''ఠైరో...!''

ఆగలేదు ఆ గ్రామీణులు.

''ఠైరో... ఠైరో....ఠైరో..ట్ఠయ్‌రో, బద్మాష్ ....!'' వెనుక నుంచి అస్సాం దళసభ్యుల కేకలు, మండుతున్న దుంగలు ఒరుసుకుంటున్నట్టు.

''ఆగండెహె!'' అస్సాం రైఫిల్స్ సభ్యుల కరకు ఆదేశాన్ని చింతపల్లి పోలీసులలో ఒకడు అనువదించాడు. ఈ నాలుగయిదు మాసాల సాహచర్యంతో అబ్బిన హిందీ ముక్కల ప్రభావం.

కన్నుమూసి తెరిచేలోగానే అలా జరిగిపోయింది – మొదట కేకపెట్టిన అస్సాం రైఫిల్స్ సభ్యుడే దుమ్ము రేపుకుంటూ, కొద్దిగా తూలుతున్నా కూడా అత్యంత లాఘవంగా దూసుకెళ్లి ఆ గ్రామీణలకు అడ్డంగా నిలబడ్డాడు. భుజం మీద ఉన్న ఆ రైఫిల్‌ని ఎప్పుడు ఎలా తీశాడో మరి, దానినే వాళ్లకి అడ్డం పెట్టాడు.

పడగెత్తిన నాగుపాముని చూసినట్టు రెండడుగులు వెనక్కి వేశారు వాళ్లు, తుపాకీని చూసి.

రెండు సెకన్ల తరువాత తుపాకీ భుజం మీద వాల్చి, ఒక్కసారిగా అటెన్షన్‌లోకొచ్చి నిలబడ్డాడు. కుడి బూటుకాలిని బలంగా నేలకు తాడించి సెల్యూట్ చేశాడు.

గుండెలదిరిపోయాయి వాళ్లకి.

''అస్సాం రైఫిల్స్.... ఈ పేరు విన్నార్రా? మేమెవరమో తెలుసురా బాడ్ఖోవ్. మహాయుద్ధంలో... ప్రపంచ యుద్ధంలో జర్మనీ వాడిని ఉచ్చ పోయించినవాళ్లం..''

పళ్లు పటపట కొరుకుతూ, కోపంతో ఊగిపోతూ అన్నాడు హిందీలో. గుప్పుమంది సారా వాసన. మత్తుతో నాలుక మడతపడుతోంది. మాట మాటకీ పెరుగుతోంది ఆవేశం. ఆవేశం గొంతును పెంచుతోంది. కళ్లలో ఎరుపు కూడా పెరిగిపోతోంది.

అప్పటికి మిగిలిన పోలీసులు కూడా ఆ గ్రామీణులని చుట్టుముట్టారు.

ఖాకీచొక్కాలు పూర్తిగా తడిసిపోయాయి, చెమటతో. ముదురుతున్న ఎండతో ముఖాలన్నీ చెమట పట్టేసి, ఇంకాస్త భయపెడుతున్నాయి, ఆ ఎర్రటి దుమ్ము పేరుకుని. కురుచ జుట్టు మీద పెట్టుకున్న బిగుతు టోపీలో నుంచి ధారలుగా కారుతోంది చెమట. గాడ్పులకి వాడిపోయి ఉన్నాయి వాళ్ల ముఖాలన్నీ. సగమే తెరిచినట్టు కనిపిస్తూ చింత నిప్పుల్లా ఉండే అస్సాం రైఫిల్స్ వాళ్ల కళ్లు మానుతున్న కత్తిగాట్లలాగే ఉన్నాయి, తెల్లటి ముఖాల మీద.

ఆ గుంపును ఆపినవాడే, పెద్ద రహస్యం చెబుతున్నట్టు నెమ్మదిగా మొదలు పెట్టి ఒక్కసారిగా రెచ్చిపోయాడు.



''తిరుగుబాటు చేస్తార్రా?! ఫితూరీలు చేస్తార్రా, ఫితూరీలు?! లోడ్ చేయని గన్‌ని చూస్తేనే కాళ్లు తడుపుకుంటారు, మీర్రా తిరగబడేది... లంజాకొడకల్లారా!'' తుపాకీ మడమలతో గొడ్లను బాదినట్టు బాదడం మొదలుపెట్టారు ఆ గ్రామస్థులని, అస్సాం రైఫిల్స్ వాళ్లు..

''మాకేం తెలీదు దొరా! ఫితూరీ మాదికాదు...కొండోళ్లది దొరా! నిజం దొరా!'' ఏడుస్తూనే చెబుతున్నారు గ్రామీణులు. అదేమీ వినకుండా ప్రతాపం చూపిస్తున్నారు పోలీసులు. వాళ్లు పారిపోయే ప్రయత్నం చేస్తుంటే మోకాళ్ల మీద బూటుకాళ్లతో బలం కొద్దీ తన్నుతున్నారు.

చర్మం పగిలి రక్తం కారుతోంది కొందరికి. గుండెలవిసిపోయేలా రోదించడం మొదలుపెట్టారు. ఆ ఏడుపులతో, ఆర్తనాదాలతో ఆ ప్రాంతం మొత్తం ప్రతిధ్వనిస్తోంది.

అక్కడికి కొంచెం దూరంలోనే అప్పటిదాకా అరుగు మీద కూర్చుని ఉన్న ఆ కుటుంబ సభ్యులు – ఆడా, మొగ ఒక్క ఉదుటన లోపలికి ఉరికి తలుపులు బిగించుకున్నారు. మరుక్షణంలో ఆ వీధిలో ఉన్న ఇళ్ల తలుపులన్నీ పెనుగాలికి ఎడా పెడా కొట్టుకున్నట్టు కొట్టుకుని, చివరికి మూసుకున్నాయి.

దెబ్బలు తిన్నవాళ్లు ఆ చిన్న సందు దాటి, మునసబు లగుడు సత్యనారాయణ ఇల్లు ఉన్న వీధిలోకి వచ్చి పడ్డారు. మెదళ్లు మొద్దుబారిపోయాయి– అక్కడా అదే దృశ్యం.

ఇక్కడ అస్సాం రైఫిల్స్ సాయుధులు. అక్కడ మలబార్ స్పెషల్ పోలీసులు.

కూరలు తరుగుతూ వదిలేసిన గిన్నీ, కత్తిపీట, ఎవరో విసురుకున్న తాటాకు విసినెకర్ర, పక్కనే నీళ్లతో ఉన్న మరచెంబు... అన్నింటినీ బలంకొద్దీ తన్నుతూ రంకెలు వేస్తున్నారు– మలయాళీ ప్రభావంతో, తెలుగులోనే.

''మీ రాజు.... శ్రీరామ్రాజు వస్తుంది... తళపుళు వేస్తారేం? రాండి... చూడ్డానికి రావాళి.... పళ్లూ, పూళూ, తేనె పట్కరావాళ్రా. జేజేలు కొట్టాళి...!''

అక్కడ రెండు నిమిషాలు బీభత్సం సృష్టించి పక్క ఇంటివైపు నడిచారు.

ఇక్కడ– రామాలయానికి కొంచెం దగ్గరగా, ఓ ఆర్తనాదం హృదయ విదారకంగా. అది కూడా మహిళ గొంతు నుంచి.

ఆ ఎనిమిది మందిని వదిలాక ఈమెను పట్టుకున్నారు అస్సాం రైఫిల్స్ పోలీసులు.

ఒకడు ఆమె జుట్టు ఒడిసి పట్టుకుని ముఖంలో ముఖం పెట్టి హిందీలో అడుగుతున్నాడు.

''రామమందిరానికా?''

పూజా సామాగ్రి పెట్టుకున్న పూలసజ్జతోనే రెండు చేతులూ జోడించి నిస్సహాయంగా బావురుమన్నదా మధ్యవయస్కురాలు. ఆపాద మస్తకం వణికిపోతోంది.

''చుప్....! మందిర్‌కేనా?'' మళ్లీ అరిచాడా సాయుధుడు, జుట్టు మరింత గుంజుతూ.

తలూపిందామె, ప్రాణం పోతుందేమోనన్నంత భీతితో.

అప్పుడు పూలసజ్జ కేసి చూస్తూ ఆదేశం ఇస్తున్నట్టు అన్నాడు. ''హారతి కర్పూరం మాత్రం వెలిగించకు. మీ దేముడొస్తున్నాడు. వాడికి హారతివ్వాలి.'' అంతలోనే ఆవేశంతో పెచ్చరిల్లిపోతూ, జుట్టు ఇంకాస్త గట్టిగా బిగించి ఒక రాక్షసానందంతో అన్నాడు, ''మీ రామ్రాజ్ వస్తున్నాడు, తెలుసా?!''

స్పృహ కోల్పోతున్నట్టు కూలిపోయిందామె అక్కడే.

ఆమెను అలాగే వదిలేసి అక్కడికి కొద్దిదూరంలోనే ఉన్న గ్రామ పెద్ద చిటికెల భాస్కరనాయుడిగారింటి వైపు నడిచారంతా. అక్కడ నుంచి మూడు నిమిషాల నడక.

అప్పటికే ఆ వీధిలో ఉన్న ఇళ్ల తలుపులన్నీ మూసుకుపోయాయి.

ఆధ్యాత్మిక చింతన అతడిని ఈ కొండల దగ్గరికి నడిపించుకుంటూ వచ్చింది. అనూహ్యంగా ఆయుధం పట్టి కొండలలోకి వెళ్లిపోయాడు, ఇక్కడ నుంచే. 'దొరికితే ప్రాణాలతో ఉంచుతారా.....?' అంతకు మించి ఆలోచించలేకపోయారు భాస్కరుడు. అక్కడే ఉన్న పేము కుర్చీలో కూలబడ్డారాయన. ఉదయం నుంచి ఏవేవో సంగతులు వింటున్నా ఒక పోలీసు నోటి నుంచి అదే నేరుగా వినడంతో కాళ్ల కింద భూమి తప్పుకున్నట్టయింది.

ఆగి ఆగి వీస్తోంది వడగాలి. థక్.. థక్... థక్.. థక్... ఆ హోరులో బూట్ల అడుగుల సవ్వడి.

బాట పక్కగా కొంచెం దిగువన ఉంది భాస్కరనాయుడిగారి ఇల్లు. పెద్ద లోగిలి.

ఆ ఇంటి తలుపులు కూడా మూసేసి ఉన్నాయి.

చింతపల్లి కానిస్టేబుల్ పెద్ద పెద్ద అంగలతో వెళ్లి, చేత్తోనే తలుపు తట్టాడు, అసహనంగా.

జవాబు లేదు.

ఈసారి లాఠీతో మోదాడు తలుపు మీద. అయినా జవాబు రాలేదు.

''భాస్కరనాయుడు! మీరు లోపలే ఉన్నారు. మాకు తెలుసు. తలుపు తీయాలి!'' అరిచాడు.

అప్పుడు తెరుచుకున్నాయి తలుపులు.

బయటకొచ్చారు భాస్కరుడుగారు. నుదుటి మీద తిరునామం. పసుపురంగు పంచె కట్టుకొని, తెల్ల చొక్కా మీద కాషాయ ఉత్తరీయం నిండుగా కప్పుకుని ఉన్నారు. నలభయ్ సంవత్సరాలుంటాయి.

ఏం జరిగినా భగవదేచ్ఛ అన్న నిర్వికార భావన మొహంలో.

అనిష్టంగానే అన్నారాయన, ''నమస్కారం!''

తలుపు చాటునే నిలబడి భయం భయంగా చూస్తోంది భాస్కరుడిగారి తల్లి సోమమ్మ.

కొంచెం తగ్గి అన్నాడు కానిస్టేబులు. ''నమస్కారం. గ్రామపెద్దలు కూడా ఇలా చాటుమాటుగా ఉంటే కష్టం నాయుడుగారు! మీరు దొరతనం వారికి సహకరించాలి. సరే, ఇవాళ మీరు ఇంట్లోనే ఉండండి! డిప్యూటీ తాసీల్దార్ మూర్తెన్నపంతులు దొరవారు మీకు చెప్పిరమ్మన్నారు. స్పెషల్ కమిషనర్ దొరవారు కూడా వస్తున్నారు. పెద్ద దొరవారు కబురెడతారు, మీరు వెంటనే హాజరు కావాలి. మళ్లీ మేం చెప్పేదాకా మీరు అందుబాటులో ఉండాలి. మునసబు లగుడు సత్యనారాయణగారికి కూడా కబురు వెళ్లింది.'' మత్తు మత్తుగా వస్తున్నా, ఆ గొంతులోని దర్పం భయపెడుతోంది. అందుకే చిన్న గొంతుతో అన్నారు భాస్కరుడు, ''స్పెషల్ కమిషనర్ దొరవారిని రెండో తేదీనే కలుసుకున్నాను.....మళ్లీ...''

''ఇప్పుడెందుకంటారా?'' అందుకుని అన్నాడు కానిస్టేబుల్. ''ఎంత అమాయకులండీ తమరు? శ్రీరామరాజుగారొస్తున్నారండీ! తీసుకొస్తున్నారండీ బాబూ! మరి, గ్రామపెద్దలు. తమరు లేకపోతే ఎలాగ?!'' వంకర నవ్వు నవ్వుతూ ఎగాదిగా చూస్తూ బాటమీదకు వచ్చాడు ఆ కానిస్టేబులు.

పోలీసులంతా వెనుదిరిగారు, వేగంగా.

వాళ్లు వెళ్లినవైపే చూస్తున్నారు భాస్కరుడు గారు నిర్వికారంగా.

''ఏయ్ ముసలీ! పాలు తీసుకుపోతున్నావా?! తీస్కపో. ఇంట్లో ఉట్టె మీద భద్రంగా పెట్టు. మీ రాజుగోరు వస్తన్నారు. తాగించుదూ గానీ....'' చింతపల్లి పోలీసువాడిదే అరుపు, కొంచెం దూరంగా.

రెండు నిమిషాల తరువాత ఇంటి వెనుక నుంచి భాస్కరుడిగారికి వరసకు తమ్ముడు– నారాయణమూర్తి, ఇంటి చాకలి గంజేటి నూకాలు వచ్చి నిలబడ్డారు. వాళ్ల ముఖాల నిండా అంతులేని కలవరం.

సోమమ్మ కూడా గడప దాటి బయటకొచ్చి, కొడుకు సమీపంగా నిలబడింది మౌనంగా.

అదేం గమనించలేదు భాస్కరుడు. అవే అవే ప్రశ్నలు బుర్ర నిండా– 'రామరాజు వస్తున్నాడా? ఎలా?! అరెస్టు చేసి తీసుకువస్తున్నారా? అంటే...దొరికిపోయినట్టేనా?'

ఆధ్యాత్మిక చింతన అతడిని ఈ కొండల దగ్గరికి నడిపించుకుంటూ వచ్చింది.

అనూహ్యంగా ఆయుధం పట్టి కొండలలోకి వెళ్లిపోయాడు, ఇక్కడ నుంచే.

'దొరికితే ప్రాణాలతో ఉంచుతారా.....?' అంతకు మించి ఆలోచించలేకపోయారు భాస్కరుడు.

అక్కడే ఉన్న పేము కుర్చీలో కూలబడ్డారాయన.

ఉదయం నుంచి ఏవేవో సంగతులు వింటున్నా ఒక పోలీసు నోటి నుంచి అదే నేరుగా వినడంతో కాళ్ల కింద భూమి తప్పుకున్నట్టయింది.

నారాయణమూర్తి స్తంభాన్ని ఆనుకుని నిలబడ్డాడు. నూకాలు చూరు కిందే చేతులు కట్టుకుని నిలబడి ఉండిపోయాడు.

ఇరవై నిమిషాల గడిచిపోయాయి– ఎవరితో ఎవరూ మాట్లాడుకోలేదు. అంతా మౌనం.

అక్కడ ఆ ఏడుగురు పోలీసులు ఆ గుడారాలలో ఒకదానిలోకి వెళ్లారు. లోపల కొందరు పోలీసులు యూనిఫారాలలోనే హడావుడిగా కనిపిస్తున్నారు. కృష్ణదేవిపేట పోలీస్ ఠాణా అధిపతి ఫర్బీస్ కూడా ఉత్కంఠతో వైర్‌లెస్ సెట్ ముందే కూర్చుని ఉన్నాడు.

రామరాజు అరెస్టయిన సంగతిని ఇప్పటికీ వాళ్లలో చాలామంది నమ్మలేకపోతున్నారు.

ఆ గుడారంలోనే ఉంది వైర్‌లెస్ సెట్. ఆగి ఆగి మోగుతోంది.

''హలో– కేడీపేట క్యాంప్– ఓవర్', 'హలో–కేడీపేట క్యాంప్ – ఓవర్'' గట్టిగా అన్నాడు ఫర్బీస్.

నాలుగైదు సెకన్ల తరువాత అవతల నుంచి వినిపించింది.

''ఎస్... హలో.... నర్సీపట్నం హెడ్‌క్వార్టర్స్.. ఓవర్'' ఆ కంఠం విశాఖపట్నం డీఎస్పీ ట్రేమన్‌హేర్‌ది.

''మిస్టర్ ట్రేమన్‌హేర్ .... నేను, ఫర్బీస్..కేడీపేట క్యాంప్.... ఓవర్.''

''అర్థమైంది. ఆపరేషన్ మొత్తం కేడీపేట కేంద్రంగా జరగాలని స్పెషల్ కమిషనర్ ఆర్డర్. ఓవర్.''

''అద్భుతం! ఆ రామరాజు కథ ఇక్కడే మొదలైంది. ఇక్కడ నుంచే వాడు కథంతా నడిపాడు. రవి అస్తమించని బ్రిటిష్ సామ్రాజ్యంలో ఎంతమంది ఎలాంటి కథలు, ఎక్కడ మొదలుపెట్టినా వాటికి ముగింపు మనమే ఇస్తాం. కదా!. ఓవర్.''

అవతల బిగ్గరగా నవ్వు.

''అక్కడే ఉండి సమన్వయం చేసే బాధ్యత మిమ్మల్ని తీసుకోమని చెప్పారు స్పెషల్ కమిషనర్. ఓవర్.''

''ఎస్...ఎస్.... ఆ పనిలోనే ఉన్నాను. ఓవర్.'' ఉత్సాహంగా చెప్పాడు ఫర్బీస్.

చిన్న శబ్దంతో వైర్‌లెస్ కట్ అయింది. వైర్‌లెస్ వాడుకలోకి తెచ్చిన మాటే– 'కేడీపేట'.

అరగంట గడిచింది. పోలీసు డేరాలలో హడావుడి విరామం ప్రకటించుకుంది.

స్వచ్ఛంద నిషేధాజ్ఞలని ప్రకటించుకుందేమోనన్నంత నిశ్శబ్దం ఊరంతా.

ఇక్కడ– పదిహేను నిమిషాల తరువాత ఇక్కడ భాస్కరుడు గారి ఇంటి లోగిలిలోకి ఒక్కరొక్కరే రావడం మొదలుపెట్టారు, భయం భయంగానే. నరాలను పిండేస్తున్న ఉత్కంఠ ఇళ్లల్లో ఉండనివ్వడం లేదు.

అంతా మౌనం.

ఆ మౌనాన్ని భరించే శక్తి ఇక లేదన్నట్టు నోరు విప్పి, చిన్న గొంతుతోనే అంది సోమమ్మ,

''ఎక్కడో పుట్టాడు మారాజు! ఇంత దేశం ఉండగా ఇక్కడకే ఎందుకొచ్చాడో?! అసలు ఈ ఇంటికే ఎందుకు పంపాడో మానాయన్ని– ఆ భగవంతుడు!? ఇప్పుడు ఈ అల్లరేంటో? అంతా లీల...!'' డగ్గుత్తికతో అంటూనే లోపలికి వెళ్లిపోయిందామె.

రాజుకున్న అడవిలా, ఆ క్షణంలో ఆ ఊరి హృదయం జ్ఞాపకాలతో దహించుకుపోకుండా ఉండడం ఎలా?

● ఉత్తమ విలన్

"ఒరేయ్...
నా దగ్గరి నుంచి కోటి రూపాయలు పట్టుకుపో.
మళ్లీ సంపాయించుకుంటా.
పది కేజీల బంగారం పట్టుకుపో...
మళ్లీ సంపాయించుకుంటా.
నా గుండెలు పట్టుకుపోతే ఎట్టరా?
ఒరేయ్ అది నా హార్ట్ రా...
లైఫు... వైఫు... మై డార్లింగు"

నువ్వు బద్రి అయితే... నేను నందా!

పవర్‌ఫుల్ డైలాగుకు పవర్‌ఫుల్ నటన తోడైతే విలనీజం ఏ లెవెల్లో పండుతుందో 'ఒక్కడు' సినిమాలో ఓబుల్‌రెడ్డి పాత్రతో నిరూపించారు ప్రకాష్‌రాజ్.

'ఒక్కడు'లో మోటు విలనిజాన్ని ప్రదర్శించిన ప్రకాష్‌రాజ్ 'బద్రి' సినిమాలో నందగా సాఫ్ట్ విలనిజాన్ని తనదైన శైలిలో చూపించారు. ఈ సినిమాలో డైలాగులే కాదు... 'కూల్ డౌన్ కూల్ డౌన్' అంటూ కుడి చేత్తో ఒక చెంప కొట్టుకోవడం, ఒక కన్ను నలుపుకుంటూ మరో కంటితో సీరియస్‌గా చూడడం... మొదలైన హావభావాలు 'ప్రకాష్ మార్క్' విలనిజాన్ని చూపాయి.

'విలన్ అంటే... ప్రకాష్ రాజే' అన్నంతగా చేశాయి.

•••

టాలీవుడ్ మాత్రమే కాదు బాలీవుడ్‌లోనూ 'మోస్ట్ వాంటెడ్ విలన్' జాబితాలో ఉన్న ప్రకాష్‌రాజ్ ప్రయాణం ఎక్కడి నుంచి ఎలా మొదలైంది?

బెంగళూరులో సెయింట్ జోసఫ్‌లో ఏడవతరగతి చదువుతున్నప్పుడు ఒక చిన్న నాటికలో నటించాడు ప్రకాష్. తన నటనకు ప్రేక్షకుల నుంచి అనూహ్యమైన స్పందన వచ్చింది. ఎడతెగని చప్పట్లు! నటనలో ఉండే మజా ఏమిటో ఆ వయసులోనే తెలిసొచ్చింది.

ఆ వయసులో చదువు మీద కంటే నటన మీదే ప్రకాష్‌కు ఆసక్తిగా ఉండేది. ఇక కాలేజీ రోజుల్లో ధర్నాల్లో చురుగ్గా పాల్గొనడం, గ్యాంగ్‌లు మెయింటైన్ చేయడంతోనే సరిపోయింది. ఇది చూసి కాలేజీ ప్రిన్సిపల్ ఒకరోజు అన్నారు...

''కాలేజీలో నీ టైమంతా వృథా చేసుకుంటున్నావు'' అని.

నీతులు, ఉపదేశాలను పట్టించుకోని వేడి వయసు అది. అయినప్పటికీ ప్రిన్సిపల్ మాట ప్రకాష్‌ను బలంగా తాకింది. ఈ మాట చెవుల్లో గింగుర్లు తిరుగుతుండగా కాలేజీ నుంచి అయిదు కిలోమీటర్లు నడుచుకుంటూ 'కళాక్షేత్ర'కు వెళ్లాడు.

ఇక అప్పటి నుంచి కళాక్షేత్రమే కాలేజీగా మారింది. ఆరు నెలల వరకు ఈ విషయం ఇంట్లో వాళ్లకు తెలియదు. థియేటర్ రిహార్సల్స్‌తో యాక్టింగ్‌ను సీరియస్‌గా తీసుకున్నాడు ప్రకాష్. ఆ తరువాత టీవీలో నటించడం, కన్నడ సినిమాల్లో చిన్న చిన్న పాత్రలు వేయడం మొదలైంది.

ఆ సమయంలోనే ప్రకాష్ గురించి నటి గీత, డైరెక్టర్ బాలచందర్‌కు చెప్పారు. అలా... మహాదర్శకుడిని కలుసుకునే అపురూప అవకాశం వచ్చింది ప్రకాష్‌కు. అయితే వెంటనే అవకాశాలేమీ రాలేదు. ఒక సంవత్సరం తరువాత తన 'డ్యూయెట్' సినిమాలో ప్రకాష్‌రాజ్‌కు నటించే అవకాశం ఇచ్చారు బాలచందర్.

మణిరత్నం 'ఇద్దరు' సినిమాలో నటించడం కూడా మరో అద్భుతం. ఇక అప్పటి నుంచి వెనక్కి తిరిగి చూసుకునే పరిస్థితి రాలేదు.

బాగా ఆకలితో ఉన్న ప్రకాష్ ముంగిట రకరకాల పాత్రలు రెక్కలు కట్టుకొని వాలాయి.

తండ్రి పాత్రకు 'ప్రకాష్ రాజ్ అయితే బాగుంటుంది' అనుకునే పరిస్థితి వచ్చింది. 'బాగుంటుంది' అనేది ఇక్కడితో ఆగిపోలేదు.

'మన సినిమాలో విలన్‌గా ప్రకాష్ రాజ్ అయితే బాగుంటుంది'

'ఆ సినిమాలో ప్రకాష్ రాజ్ విలన్‌గా చేసి ఉంటే ఇరగదీసేవాడు'.... ఇలా తన రేంజ్‌ను పెంచుకుంటూ పోయారు ప్రకాష్‌రాజ్.


సిగసింగారం
22వ పేజీలో

వెండి చెంచా నోట్లో పెట్టుకొని పుట్టలేదు ప్రకాష్. అటు ఏడు తరాల్లోనూ ఇటు ఏడు తరాల్లోనూ నటన అంటే తెలిసిన వాళ్లు లేరు. అయినా సరే... విధి ప్రకాష్ రాజ్ అనే మంచి నటుడిని చిత్రపరిశ్రమకు అందించింది.

ఆరోజు ప్రకాష్ 'కళాక్షేత్ర' వైపు అడుగులు వేయడానికి కారణం 'రాత్రికి రాత్రే గొప్ప నటుడిని కావాలి' అనే మహా కోరిక కాకపోవచ్చు. అయితే... ఒక కల మాత్రం బలంగా అంకురించింది. అది బలమైన చెట్టుగా ఎదిగింది. విలన్ పాత్రలు ప్రకాష్‌రాజ్‌కు ప్రత్యేకమైన గుర్తింపు తెచ్చాయి.

నాటి 'బద్రి' నుంచి నిన్న మొన్నటి 'సింగం' వరకు విలన్ పాత్రలకు ప్రాణప్రతిష్ఠ చేసిన ప్రకాష్ రాయ్ ఎలియాస్ ప్రకాష్‌రాజ్ 'ఉత్తమ విలన్'గా వెండితెరపై ఎనలేని పేరు సొంతం చేసుకున్నారు. ●

• నెయిల్ ఆర్ట్

చుక్కల గోళ్లు

రొటీన్‌కి భిన్నంగా ఏం చేసినా ఇప్పుడు ట్రెండే. మనం ఫాలో అయ్యే న్యూలుక్‌లో స్టైలే ముఖ్యం. మనం వేసుకునే డ్రెస్‌కు తగ్గ చెప్పులు, చేతి గాజులు, చెవి పోగులు మేచింగ్ ఉంటే సరిపోదు. వేళ్లకు వేసుకునే నెయిల్ కలర్ కూడా ట్రెండీగా ఉండాలి. అప్పుడే "వావ్.. సో నైస్" అనే డైలాగ్స్ వినిపిస్తాయి.

వేళ్లకు వేసుకునే నెయిల్ కలర్ ఒక్కో వేలుకి ఒక్కోలా వేసుకోవడమే ఇప్పుడు స్టైల్.



ముందుగా నెయిల్స్‌ని శుభ్రం చేసుకుని అందంగా కట్ చేసుకోవాలి. తర్వాత అన్ని వేళ్లకు లైట్ పింక్ అప్లై చేసుకుని, అది ఆరగానే వైట్ కలర్‌ని వేసుకోవాలి.



డాటింగ్ టూల్స్(మార్కెట్‌లో దొరుకుతాయి) ఉపయోగించి సిల్వర్ కలర్‌తో ఓ రెండు వేళ్లపై పువ్వుల్లాగా చుక్కలు పెట్టుకోవాలి. తర్వాత గోల్డ్ స్టడ్‌ని పువ్వుల మధ్యలో చుక్కలా పెట్టుకోవాలి.



తర్వాత మరో రెండు వేళ్లకు ఒక్కో గోల్డ్ స్టడ్‌ను పెట్టుకోవాలి.



చివరిగా మిగిలిన ఒక వేలుకి గోల్డ్ గ్లిటర్ అప్లై చేసుకోవాలి. మిలమిలా మెరిసే గోళ్లు ఇప్పుడు మీ సొంతమవుతాయి.



సేకరణ: సంహిత నిమ్మన

మోకాళ్ల నొప్పులతో బతుకు మొద్దుబారిపోతుంది

మోకాలి నొప్పులు కదా అని ఎంత సేపూ మోకాళ్ల మీదే దృష్టిమీదే పెడితే ఎలా? ఆ సమస్య రావడానికి శరీరంలోని మరేదైనా వ్యాధి కూడా కారణం కావచ్చు. వాటిల్లో ప్రధానంగా జీర్ణాశయానికి సంబంధించిన సమస్యలు కూడా కారణం కావచ్చు.అందువల్ల మోకాళ్ల నొప్పులకు వైద్యచికిత్సలు తీసుకుంటూనే జీర్ణాశయ సమస్యలు తొలగడానికి అవసరమైన జాగ్రత్తలు కూడా తీసుకోవాలి. ఆయుర్వేద చికిత్స ఇలాగే ఉంటుంది. అందుకే ఫలితాలు గొప్పగా ఉంటున్నాయంటున్నారు ఆయుర్వేద వైద్య నిపుణులు డాక్టర్ టి. ఎల్. శ్రీనివాసరావు.



డాక్టర్ టి. ఎల్. శ్రీనివాసరావు
సహజ ఆయుర్వేదిక్ హాస్పిటల్ అండ్ రీసెర్చ్ సెంటర్
బ్రాంచీలు : మలక్‌పేట్ ,హన్మకొండ రాజమండ్రి , విజయవాడ అనంతపూర్, జోగిపేట్, తిరుపతి
ఫోన్స్ : 9160994455, 9160994456

మోకాలి నిర్మాణం, దాని సౌష్టవం, దాని పనితనం రస రక్త, మాంస ధాతువుల మీద ఆధారపడి ఉంటుది. బి-12 అనేది పనితనాన్ని పెంచేందుకు ఉపయోగపడే విటమిన్. మౌలికంగా ఈ పనితనం కండరాల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అందు వల్ల నాడీ వ్యవస్థ నియంత్రణలో ఉండే కండరాలు పనిచేయడం కోసం, ఈ బి-12 విటమిన్ ఉపయోగపడుతుంది. వాస్తవానికి నాడీ వ్యవస్థ కూడా ఒక రకమైన కణజాలమే. దానికి కూడా ఈ విటిమిన్లు, శక్తి ప్రసాదకాలు అవసరమే. అలాంటి విటమిన్లలో ప్రధానంగా బి-12 ఉపయోగపడుతుంది.

వ్యర్థాలను తొలగిస్తేనే.....

కీళ్ల నొప్పులను పరిశీలిస్తున్నప్పుడు ఈ సమస్య ఆహార లోపాల వల్లనా అంటే మాంస కృత్తుల లోపమా? కాల్షియం లోపం వల్లనా? చివరికి సాధారణ జీవక్రియల్లో ఉపయోగపడే ఇనుము లోపం వల్లనా? లేదా కాపర్, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, సర్క్యులేటివ్ సిస్టమ్‌ను బ్యాలెన్స్ చేసే ఇవన్నీ లోపించినప్పుడు కూడా కీళ్ల నొప్పుల సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఇవన్నీ పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరల్లోనే ఎక్కువగా లభిస్తాయి. అపక్వాహారంలో ఇవి మరింత ఎక్కువగా లభిస్తాయి. వీటితో పాటు కీళ్లల్లో పేరుకుపోయిన వ్యర్థపదార్థాలు అంటే సైనోవియల్ అతిగా ఉత్పన్నమైనా సమస్యే అవుతుంది. ఆహార పదార్థాల్ని మార్చడం, వాటి పరిమాణాన్ని తగ్గించడం ద్వారా రస రక్త మాంస ధాతువుల్ని చైతన్య పరుస్తున్నారు. కీళ్లకు అవసరమైనదే అయినా సైనోవియల్ ఫ్లూయిడ్స్ ఎక్కువగా ఉత్పన్నమైతే అవీ మాలిన్యాలుగా హానికారంగా తయారవుతాయి. వాటికవి ఎంత గొప్పవైనా అవసరం లేనప్పుడు అవి వ్యర్థ, విషపదార్థాలే అవుతాయి. ఈ వ్యర్థాల వల్ల కీళ్లు పనిచేయకుండా పోతే, వాటిని మళ్లీ పూర్వ స్థితికి, తిరిగి పనిచేసే స్థితికి తీసుకు రావడం ఒక ప్రధాన చికిత్స అవుతుంది. అందుకు ఆయుర్వేద చికిత్సల అవసరం ఉంటుంది. చికిత్సలతో పాటు లఘు ఆహారం తీసుకోవలసి ఉంటుంది. అయితే తక్కువ ఆహారం తీసుకున్నా కేలరీలు మాత్రం తగ్గకూడదు. ఆహార పదార్థాలు కూడా తేలికగా జీర్ణమయ్యేలా ఉండాలి.

ఆయుర్వేద విశిష్టత

జీవక్రియల్లో ఏ లోపం వచ్చినా అది ధాతుక్షయానికి దారి తీస్తుంది. అదే సమయంలో ధాతుక్షయం జీవక్రియలు మరింత కుంటుపడటానికి దారి తీయవచ్చు. అందుకే సహజవేగాన్ని మించి ధాతుక్షయం జరగకుండా చూసుకోవాలి. మోకాలి నొప్పులు అనేవి ధాతువులు క్షీణించినా రావచ్చు. ధాతువులు అతిగా పెరగడం వల్లనైనా రావచ్చు. అందుకే ధాతుశక్తిని పరీక్షించడం ముఖ్యమవుతుంది. అదే సమయంలో ధాతువుల్ని పూర్వ స్థితికి తేవడానికి, ధాతువుల్ని పరిపుష్టం చేయడానికి అవసరమైన చికిత్సలన్నీ చేయవలసి ఉంటుంది.. ఈ సంధివాత చికిత్సలో భాగంగా బాహ్య చికిత్సలు, అభ్యంతర చికిత్సలు ఉంటాయి. వీటితో పాటు మోకాలి నొప్పుల కోసం ప్రత్యేకమైన జానువస్తి చికిత్సలు చేయవలసి ఉంటుంది. శరీరంలోని ఏ భాగంలో సమస్య ఉంటే ఆ భాగానికే చికిత్స చేస్తామని ఎవరైనా అంటే అది తాత్కాలికమైన ఉపవమనాన్నే ఇస్తుంది. నొప్పి ఎముకల సంబంధితమైన అస్థి ధాతువులోనే సమస్య ఉన్నా, మిగతా ధాతువులన్నింటికీ చికిత్స చేయాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే మోకాలి నొప్పులు సమూలంగా, శాశ్వతంగా నయమవుతాయి.

Advt.

ఆటోమొబైల్ ఆణిముత్యం!

వంటిల్లు దాటి బయటకు రావటమే గగనమైన రోజుల్లో పారిశ్రామిక సంస్థను నడపడానికి సన్నద్ధమైన సాహసి ఆమె. తండ్రిచాటు బిడ్డగా ప్రవేశించి ఆటోమొబైల్ వ్యాపారంలో అంచెలంచెలుగా ఎదిగి భారతీయ ట్రాక్టర్ పరిశ్రమలో తనదైన ముద్రను వేసిన మణిదీపం మల్లికా శ్రీనివాసన్. టాఫే (ట్రాక్టర్స్ అండ్ ఫామ్ ఎక్విప్‌మెంట్) ఛైర్మన్. వృత్తిపట్ల అంకిత భావమే ఆమె విజయ సూత్రం. స్ఫూర్తిదాయక మంత్రం.

కుటుంబం నుంచి అందిపుచ్చుకున్న వారసత్వానికి తనదైన కృషి, తెలివితేటలను జోడించి వ్యాపారంలో విజయపతాకను ఎగరేసిన తొలితరం మహిళా వ్యాపారవేత్తల్లో ఎన్నదగిన వారు 'టాఫే' ఛైర్మన్ మల్లికా శ్రీనివాసన్. మహిళలు కొన్ని రంగాలకే పరిమితమనే మూస భావనను తోసిరాజని ట్రాక్టర్ల వ్యాపారంలో తనదైన ముద్ర వేశారు మల్లిక.

1959 లో చెన్నైలో జన్మించారు. తండ్రి ఎ. శివశైలం. ద అమాల్గమేషన్ గ్రూపు సారథి. మల్లికకు కష్టం అంటే తెలియకుండా సుకుమారంగా పెంచారాయన. మల్లిక మద్రాస్ యూనివర్సిటీ నుంచి ఎం.ఎ. చదివారు. అర్థశాస్త్రంలో గోల్డ్ మెడల్ సాధించారు. 1982లో నెలల వయసున్న కూతురును వదలి అమెరికా వెళ్లి వార్టన్ బిజినెస్ స్కూల్‌లో ఎం.బి.ఎ. పూర్తిచేశారు. చిన్నతనం నుంచి యంత్రాలు, వ్యవసాయ పరికరాలంటే మల్లికకు అమితమైన ఆసక్తి. ఆ ఆసక్తితోనే 1986లో 'టాఫే' బాధ్యతలు చేపట్టారు. అప్పటికి ఆమె వయసు 26 ఏళ్లు. ఒక మహిళ జీఎంగా బాధ్యతలను చేపట్టటం చూసి పోటీదారులు విస్తుపోయారు.

రైతుల నుంచి పాఠాలు...

మల్లిక జనరల్ మేనేజర్ హోదాలో ఏసీ క్యాబిన్‌కు పరిమితం కాలేదు. ట్రాక్టర్లను కొనుగోలు చేసేటప్పుడు అందులో ఏ సదుపాయాలు ఉండాలని కోరుకుంటున్నారో తెలుసుకోవటానికి పొలాలకు వెళ్లి రైతులను కలిసేవారు. దీంతోపాటు కొత్తగా వస్తున్న సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిపుచ్చుకొని భారతీయ రైతుల అవసరాలకు తగ్గట్టు మలచారు. రష్యా, స్విట్జర్లాండ్ దేశాల్లో పర్యటించి అక్కడి ట్రాక్టర్ కంపెనీలను సందర్శించి సాంకేతిక సహాయాన్ని పొందారు. తొలిసారిగా వినియోగదారుల సేవా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేశారు. డిజైన్లలో ఎప్పటికప్పుడు కొత్త పుంతలు తొక్కుతూ కొత్త కొత్త మోడళ్లను మార్కెట్‌లోకి దించారు. ధరలు పెరగకుండా చూశారు. దీంతో కంపెనీ ఆదాయం రూ. 85 కోట్ల నుంచి 2004 కల్లా రూ. 1200 కోట్లకు చేరింది. 2006లో ఐషర్ మోటార్స్‌కు చెందిన ఇంజిన్, గేర్, ట్రాక్టర్ విభాగాలను రూ. 310 కోట్లకు టాఫే కొనుగోలు చేసింది. దీంతో ఉత్తర భారతదేశంలోను 'టాఫే' వాటా పెరిగి దేశంలో రెండో అతిపెద్ద ట్రాక్టర్ కంపెనీగా ఎదిగింది. అమెరికా మార్కెట్లోను అడుగుపెట్టింది.


స్నాక్ సెంటర్
19వ పేజీలో

'టాఫే' అంతర్జాతీయ ప్రమాణాలకు దీటుగా ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు మల్లిక. తను బాధ్యతలు చేపట్టిన 20 ఏళ్లకు 'టాఫే' ను దేశంలోనే రెండో పెద్ద కంపెనీగా నిలిపారు. ఇప్పటికీ ఏమాత్రం ఖాళీ సమయం చిక్కినా పొలాలకు వెళ్లి రైతుల అవసరాలను స్వయంగా తెలుసుకుంటారు. సిబ్బందితో చర్చిస్తారు. 2010లో లక్షన్నర ట్రాక్టర్లను విక్రయించటమే గాక టాఫే బిలియన్‌డాలర్ల క్లబ్‌లో చేరింది. డీజిల్ ఇంజిన్లు, బ్యాటరీలు, గేర్లు, హైడ్రాలిక్ పంపుసెట్లు వంటి పలు వ్యవసాయ అనుబంధ యంత్రాల తయారీకి మల్లిక ముందుచూపుతో వ్యాపారాన్ని విస్తరించారు. దీంతో రూ. 85 కోట్ల ఆదాయం కాస్తా ప్రస్తుతం రూ. 10 వేల కోట్లకు చేరింది. 'టాఫే' ప్రస్తుతం 100కు పైగా దేశాలకు ట్రాక్టర్లను ఎగుమతి చేస్తుంది. టర్కీ, చైనాల్లో ట్రాక్టర్ తయారీ ప్లాంట్లు ఏర్పాటు చేసింది.

సేవాకార్యక్రమాలలోను మేటి

ఒక పెద్ద సంస్థకు అధిపతైనా మరో పెద్ద వ్యాపార వేత్తల కుటుంబానికి కోడలు అయినా మల్లిక ఇంట్లో మాత్రం సాధారణ గృహిణిలానే ఉంటారు. మల్లిక భర్త టీవీఎస్ మోటారు కంపెనీ సీఎండీ వేణు శ్రీనివాసన్. 2011లో మల్లికా శ్రీనివాసన్ 'టాఫే' ఛైర్మన్‌గా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. వ్యాపార బాధ్యతలతో తలమునకలుగా ఉన్నా సేవా కార్యక్రమాలలోనూ తనదైన ముద్రను చాటుకున్నారామె. పేదల కోసం చెన్నైలో పలు పాఠశాలలు, ఆస్పత్రులు నిర్వహిస్తున్నారు. ఇందిరా శివశైలం ఫౌండేషన్ ఏర్పాటు చేసి కర్ణాటక సంగీతానికి మరింత ప్రాచుర్యం కల్పిస్తున్నారు.

- దండేల కృష్ణ

• పాటతత్వం



ఆకెళ్ల
సినీ రచయిత

ఆదిభిక్షువు వాడినేది కోరేది...



సిరివెన్నెల చిత్రం కోసం కె.విశ్వనాథ్ కోరిక మేరకు 'విధాత తలపున ప్రభవించినది' పాట రాశారు సీతారామశాస్త్రి. షూటింగ్ జరిగేటప్పుడు మేమంతా లొకేషన్‌కి వెళ్లేవాళ్లం. నందిహిల్స్‌లో షూటింగ్ జరుగుతుండగా, ఒకసారి నేను, సీతారామశాస్త్రి కలిసి శివాలయానికి వెళ్లాం. అక్కడ దర్శనం పూర్తి చేసుకుని, వెనుకకు వస్తుండగా, 'నాకు మంచి పాట వస్తోంది' అంటూ 'ఆదిభిక్షువు వాడినేది కోరేది... బూడిదిచ్చేవాడినేది అడిగేది...' అంటూ పాట వినిపించాడు. పాట వినగానే నాకు చాలా ఆనందం కలిగింది. ఆ పాటను సినిమా కోసం రాయలేదు. తన ఆనందం కోసం రాసుకున్నారు. పాటను పూర్తిగా విన్నాక, విశ్వనాథ్‌గారికి వినిపించాను. పాట వినడం, ఓకే చేయడం వెంటనే జరిగిపోయాయి. ఈ పాటను రాజస్థాన్‌లోని బ్రహ్మ దేవాలయంలో చిత్రీకరించారు.

ఆదిభిక్షువు వాడినేది కోరేది
బూడిదిచ్చేవాడినేది అడిగేది
ఏది కోరేది వాడినేది అడిగేది
ఏది కోరేది వాడినేది అడిగేది... అనే

పల్లవితో ప్రారంభమైన ఈ పాట నిందాస్తుతిలో సాగింది. బూడిదిచ్చేవాడు అంటే సర్వసంపదలు ఇచ్చేవాడని మరో అర్థం ఉంది. అడగకుండానే అన్నీ ఇచ్చేవాడిని ఇంకేమీ కావాలని అడగక్కర్లేదని నిందిస్తూనే స్తుతించాడు పల్లవిలో.

చరణం – 1

తీపిరాగాల కోకిలమ్మకు నల్ల
రంగునలమినవాడినేది కోరేది
కరకు గర్జనల మేఘముల మేనికి మెరుపు
హంగు కూర్చినవాడినేది అడిగేది
ఏది కోరేది వాడినేది అడిగేది

ఎంతో మధురంగా గానం చేసే కోయిలమ్మకు నల్లని రంగునిచ్చాడు ఆ మహాశివుడు. కరకుగా గర్జించే మేఘాలకు మాత్రం తెల్లని రంగును హంగుగా కూర్చాడు. అటువంటి వాడిని ఏమివ్వమని అడగాలి అంటూ నిందిస్తాడు. ప్రతివారిలోనూ చూడవలసింది అంతఃసౌందర్యమే కాని బాహ్య సౌందర్యం కాదు అని స్తుతిస్తూ చెబుతాడు. నల్లగా ఉన్న కోయిల ఎంతో తీయగా గానం చేస్తుంది. తెల్లగా ఉన్న మేఘం భీకరంగా గర్జిస్తుంది. కాని అందరూ కోయిలనే ఇష్టపడతారు. ఆ గానమాధుర్యాన్ని ఆస్వాదిస్తారు... అనే అంతరార్థాన్ని స్ఫురింపచేస్తాడు.

చరణం – 2

తేనెలొలికే పూలబాలలకు మూణ్ణాళ్ల
ఆయువిచ్చినవాడినేది కోరేది
బండరాళ్లను చిరాయువుగ జీవించమని
ఆనతిచ్చినవాడినేది అడిగేది
ఏది కోరేది వాడినేది అడిగేది



ఈ చరణంలో... పువ్వులు ఎంతో సుకుమారంగా ఉంటాయి. తేనెను స్రవిస్తాయి. అటువంటి పూలకు మూడునాలుగు రోజుల ఆయుష్షు మాత్రమే ఇచ్చాడు. కాని బండరాళ్లను మాత్రం చిరకాలం జీవించమన్నాడు. అటువంటివాడిని ఏమడగాలి అని నిందించాడు. అందులోనే కాకిలా కలకాలం జీవించడం కంటె, హంసలా ఆరు నెలలు జీవించినా చాలు అనే విషయాన్ని పరోక్షంగా స్తుతించాడు.



లేడీస్ టైలర్
23వ పేజీలో

చరణం – 3

గిరిబాలతో తనకు
కల్యాణమొనరింప దరిజేరు మన్మథుని
మసి చేసినాడు...
వాడినేది కోరేది
వర గర్వమున మూడు లోకాల పీడింప
తలపోయు దనుజులను కరుణించినాడు...
వాడినేది అడిగేది
ముఖప్రీతి కోరేటి ఉబ్బుశంకరుడు...
వాడినేది కోరేది
ముక్కంటి ముక్కోపి... ముక్కంటి ముక్కోపి
తిక్కశంకరుడు

మూడవ చరణంలో...
పార్వతిని తనకిచ్చి వివాహం చేయాలనే సత్సంకల్పంతో వచ్చిన మన్మథుడిని బూడిద చేశాడు. సాక్షాత్తు ఆ పరమశివుడు ఇచ్చిన వరగర్వంతో లోకాలను పీడిస్తున్న రాక్షసులను మాత్రం కరుణించాడు. ముఖస్తుతులు కోరే ఆ శంకరుడిని ఏమి కోరుకుంటాం. అసలే ఆయన ముక్కోపి, ముక్కంటి... అంటూ నిందించాడు. మన్మథుడిని మసి చేసి, మళ్లీ ప్రాణం పోశాడు. రాక్షసులకు వరం ఇచ్చాడు, ఆ తరువాత అంతం చేశాడు. ఎవరిని ఎప్పుడు ఎలా చూడాలో ఆయనకు తెలుసు అని అంతర్లీనంగా స్తుతించాడు.

నిందాస్తుతిలో సాగిన ప్రత్యేకమైన పాట, సీతారామశాస్త్రిని 'సిరివెన్నెల సీతారామశాస్త్రి'గా చేసిన పాట.

- డా. వైజయంతి



మీ అభిరుచి మేరకు...

ధర: 179.80 డాలర్లు (రూ.12,300)

మీరు కాఫీ ప్రియులా. అయితే ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా ఈ అవకాశాన్ని వినియోగించుకోండి. నింజా కంపెనీ కొత్త కాఫీ మేకర్‌ని లాంచ్ చేసింది. మీ రుచికి, అభిరుచికి అనుగుణంగా ఇది రూపొందింది. ఇందులో కస్టమ్, సిగ్నేచర్ అని రెండు రకాల కాఫీ మేకర్‌ను అమర్చారు. రుచిగా, మృదువుగా, కావలసిన ఫ్లేవర్‌లో తయారుచేసుకోవచ్చు. కోల్డ్ కాఫీ, హాట్ కాఫీ... రెండూ తయారుచేసుకోవచ్చు. ఇందులోనే ఫిల్టర్ శాశ్వతంగా అమర్చి ఉంది. ఒకేసారి పది కప్పుల కాఫీ తయారుచేసుకోవచ్చు. మనం ఏ మోతాదులో తాగాలనుకుంటున్నామో సెలక్ట్ చేసుకోవచ్చు. కప్, ఎక్స్ఎల్‌కప్, ట్రావెల్, ఎక్సెల్ మల్టీమీడియా... ఇలా మన అభిరుచి మేరకు సెలక్షన్ కూడా ఉంటుంది.



ఓన్లీ 5 మినిట్స్!

ధర: 33.14 డాలర్లు (రూ.2300)

ఫాస్ట్ ఫుడ్స్‌ని మర్చిపోయి, హాయిగా హామిల్టన్ బీచ్ డ్యూయల్ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ శాండ్‌విచ్ మేకర్‌ని ఉపయోగించి డెలిషియస్ శాండ్‌విచ్‌లు ఐదు నిమిషాలలో తయారుచేసుకోవచ్చు. ఈ మెషిన్ పనిచేసే విధానం చాలా ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. ఇందులో తయారైన శాండ్‌విచ్ కావలసిన విధంగా వస్తుంది. చీజ్ కూడా చక్కగా కరిగిపోతుంది. కోడి గుడ్డును పెట్టి ఐదు నిమిషాలు టైమ్ సెట్ చేస్తే, గుడ్డు రుచికరంగా, ఎక్కువతక్కువలు కాకుండా చక్కగా ఉడుకుతుంది. మీరు గుడ్డు కోసం ఏ మెస్‌కీ వెళ్లక్కర్లేదు. ఇంటి దగ్గరే పర్‌ఫెక్ట్ బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తయారుచేసుకోవచ్చు. త్వరగా తయారు కావడమే కాకుండా, త్వరగానే చల్లారుతుంది. ఉపయోగించిన తరువాత ఈ మెషీన్‌ను అతి సులువుగా శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. ఒకేసారి రెండు శాండ్‌విచ్‌లు తయారుచేసుకోవచ్చు.



కథ 24వ పేజీలో

పవర్‌ఫుల్ పదును!

కూరలు తరుక్కోవడానికి, మాంసాహారాన్ని సమానంగా ముక్కలు చేయడానికి, ఫ్రెంచ్ టోస్ట్ చేయడానికి అనువుగా బ్రెడ్ కట్ చేయడానికి ఈ ఎలక్ట్రిక్ నైఫ్‌లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఇందులో రెండు పెద్ద బ్లేడ్లు ఉండటం వల్ల మనం ఏది కట్ చేయాలన్నా సులువుగా చేసుకోవచ్చు. ఈ బ్లేడ్లు స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్‌తో తయారయ్యాయి. పదునుగా ఉంటాయి. పట్టుకోవడానికి అనుగుణంగా హ్యాండిల్ రూపొందింది. కుడి చేతి వాటమైనా ఎడమచేతి వాటమైనా ఇబ్బంది లేని విధంగా ఇవి రూపొందాయి. ఉపయోగించాక లాక్ చేసుకునే విధానం కూడా ఉంది. వాడిన తర్వాత టేబుల్‌లో పెట్టేయడానికి అనువుగా రూపొందించారు. కత్తిని ఉపయోగించని సమయంలో బటన్ నొక్కితే చాలు లాక్ అయిపోతుంది. కావాలనుకున్నప్పుడు మళ్లీ బటన్ నొక్కితే, తెరుచుకుంటుంది. వాడిన వెంటనే శుభ్రంగా కడిగి, ఆరబెట్టేసిన తర్వాతే లాక్ వేయాలి. మనం సాధారణంగా వాడే కత్తి కంటె ఇది రెండు రెట్లు అధిక పదును కలిగి ఉంది.

ధర: 37.59 డాలర్లు (రూ.2600)





బ్రెడ్‌ఫటర్స్

కావలసినవి: బ్రెడ్ స్లైసులు – 6, శనగపిండి – 100 గ్రా., బంగాళదుంపలు – 100 గ్రా., కారం – టేబుల్ స్పూను, పచ్చిమిర్చి – 3, నూనె – 500 గ్రా., ఉప్పు – రుచికి సరిపడా, వెల్లుల్లి రేకలు – 12, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్ – అర టేబుల్ స్పూన్, పసుపు – అర టేబుల్ స్పూన్, చాట్ మసాలా – అర టేబుల్ స్పూన్, ఉల్లిపాయలు – 50 గ్రా., ధనియాల పొడి – అర టీ స్పూన్, జీలకర్ర పొడి – అర టీ స్పూన్

తయారీ: బాణలిలో కొద్దిగా నూనె కాగిన తరవాత ఉల్లితరుగు వేసి గోధుమరంగు వచ్చే వరకు వేయించి పక్కనుంచాలి. గిన్నెలో శనగ పిండి, ఉప్పు, కారం, నీరు పోసి బజ్జీలపిండి మాదిరిగా కలపాలి. బ్రెడ్ స్లైసెస్ అంచులు కట్ చేయాలి. ఒక గిన్నెలో కారం, పసుపు, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్ట్, చాట్ మసాలా, ఉప్పు, జీలకర్ర పొడి, ధనియాల పొడి, ఉడికించి చిది మిన బంగాళదుంప పేస్ట్, వేయించి పెట్టు కున్న ఉల్లితరుగు వేసి ముద్దలా కలపాలి. ఈ ముద్దను బ్రెడ్ స్లైస్ మీద కొంచెం మందంగా పరిచి దాని మీద మరో బ్రెడ్ స్లైస్ (శాండ్‌విచ్ మాదిరిగా) ఉంచి పక్కనుంచాలి. స్టౌ మీద బాణలిలో నూనె బాగా కాగిన తరవాత వీటిని ఒక్కొక్కటిగా పిండిలో ముంచి నూనెలో వేసి రెండు వైపులా వేయించి తీసేయాలి. తరవాత వాటిని మధ్యకి కట్ చేసి సర్వ్ చేస్తే బావుం టాయి.

స్వీట్ స్టిక్స్

కావలసినవి: ఓట్స్‌పిండి – రెండు కప్పులు, గోధుమపిండి – కప్పు, మైదా – కప్పు, బెల్లం – రెండు కప్పులు, వెన్న – కొద్దిగా, ఉప్పు – చిటికెడు, ఏలకుల పొడి – పావు టీ స్పూను, నూనె – డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా



తయారీ: ఒక గిన్నెలో ఓట్స్‌పిండి, గోధుమ పిండి, మైదా, వెన్న, ఉప్పు, కొద్దిగా నీరు పోసి చపాతీపిండిలా కలిపి పక్కనుంచుకోవాలి. అయిదు నిముషాలు నానిన తరవాత కొద్దిగా పిండి తీసు కుని ఫొటోలో మాదిరిగా ఒత్తుకోవాలి. బాణలిలో సన్నసెగ మీద కాగిన నూనెలో వీటిని వేసి దోరగా వేయించుకుని పక్కన ఉంచుకోవాలి. బెల్లంలో కొద్దిగా నీరు పోసి ఉండపాకం రానిచ్చిన తరువాత అందులో ఏలకుల పొడి వేయాలి. చివరగా వేయిం చుకున్న స్టిక్స్‌ని ఇందులో వేసి స్టౌ మీద నుంచి దించేయాలి.

క్యాబేజీ బుల్లెట్స్

కావలసినవి:

సన్నగా తరిగిన క్యాబేజీ – రెండు కప్పులు
అల్లం పచ్చిమిర్చి పేస్ట్ – టీ స్పూను
బ్రెడ్ స్లైసెస్ – రెండు (చిన్నవి)
కొత్తిమీర – కొద్దిగా
పుదీనా – కొద్దిగా
నూనె – వేయించడానికి తగినంత
ఓట్స్ పిండి – మూడు కప్పులు (ఉండ చేయడానికి చాలకపోతే మరికాస్త తీసు కోవచ్చు)



తయారీ:
సన్నగా తరిగిన క్యాబేజీ, అల్లంపచ్చిమిర్చి పేస్ట్, కొత్తిమీర, పుదీనా, ఉప్పు, బ్రెడ్ స్లైసెస్ (నీళ్లలో ముంచి తీసి నీరు పిండేయాలి) వేసుకుని అన్నిటినీ బాగా కలపాలి. తరవాత ఇందులో ఓట్స్ పిండి కూడా వేసి, అవసరం అనుకుంటే కొద్దిగా నీళ్లు పోయాలి. ఉండ చేసుకోవటానికి వీలుగా పిండిని కలుపుకుని బుల్లెట్స్‌లా చేయాలి. బాణలిలో నూనె వేడయ్యాక అందులో వేసి దోరగా వేయించుకోవాలి. (పిండి కలిపిన తరువాత చేతులు కడిగేసుకుని, వడలు చేసేటప్పుడు చేయి తడుపుకున్నట్టుగా చేసుకుంటే చేతికి అంటుకోకుండా ఉంటాయి)

● టూర్‌దర్శన్ - కోణార్క్

సూర్యదేవుని పాదం

సప్తాశ్వ రథమారూఢం
ప్రచండం కశ్యపాత్మజం
శ్వేతపద్మ ధరం దేవం
తమ్ సూర్యం ప్రణమామ్యహం! అంటూ.. ఆ ఆలయ ప్రాంగణంలోకి అడుగుపెట్టగానే రెండు చేతులు ఆకాశంవైపుగా సాగి మందిరానికి కైమోడ్చుతాయి. లోకానికి ప్రాణనాథుడైన సూర్యదేవునికి కనులు ప్రణామాలు చెల్లిస్తాయి. ఉదయపు భానుడిలా ఎర్రదనంతో ఆకాశమంత ఎత్తులో ఉన్న ఆ భానుని నివాసాన్ని మనసు తనువంతా కనులు చేసుకొని అచ్చెరువొందుతూ వీక్షించడంలో మునిగిపోతుంది.

ఒరిస్సా రాష్ట్రంలోని పుణ్యక్షేత్రాల్లో శంఖుక్షేత్రం పూరి, చక్ర క్షేత్రం భువనేశ్వరం, గదా క్షేత్రం జాజ్‌పూర్, ఈ కోణార్క్ పద్మక్షేత్రం ప్రసిద్ధమైనవి. కోణార్క్ ఆలయాన్ని 'నల్ల పగోడా' అంటారు. ప్రధాన పట్టణమైన భువనేశ్వర్ నుంచి 64 కిలోమీటర్ల దూరంలో జగన్నాథుడు కొలువున్న పూరీ పట్టణానికి కేవలం 34 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది కోణార్క్. ప్రపంచ వారసత్వ కట్టడంగా 'యునెస్కో' జాబితాలో చేరిన ఈ ఆలయం మనదేశ అద్భుతాల్లో ఒకటి. ఇప్పుడిదొక మాన్యుమెంట్‌గా గత చరిత ఘనతకు ఆనవాలుగా గాథలను మనకు వివరిస్తుంది. రారమ్మని ఆహ్వానిస్తుంది.

నాటి గాథలు కళ్లకు కట్టే కట్టడం

భువనేశ్వర్ నుంచి బస్సులో కోణార్క్‌కు చేరుకోగానే హృదయం ఒక్కసారిగా ఉద్వేగభరితం అవుతుంది. పరుగులాంటి నడకతో ఆలయం ముంగిట్లో గువ్వపిట్టలా వాలిపోతాం. నాటి గుర్తులను హృదయంలో ఒక్కొక్కటి లిఖించుకుంటాం. ఈ ఆలయం 13వ శతాబ్దిలో రూపుదిద్దుకున్నట్టు పద్మపురాణంలో చెప్పబడింది. ఈ ప్రాంతం గంగావంశానికి చెందిన లాంగులా నరసింహదేవుడు సూర్యభక్తుడు. ఇతని కాలంలో ఈ ఆలయం నిర్మించబడింది. దీనినే మైత్రేయ వనం అనేవారు. ఈ మందిరం ఎత్తు 230 అడుగులు. అప్పటి తామ్ర శాసనంలో ఈ స్థలానికి కోణా లేదా కోణాకమనము అని పేరుంది. బుద్ధదేవుని మరొకపేరు కోణాకమనీ, అందువల్లనే కోణార్కము బుద్ధదేవుని పేరిట నెలకొన్న స్థలమనీ అంటారు. పూరీక్షేత్రానికి ఈశాన్య కోణంలోని అర్క (సూర్య) దేవుని క్షేత్రం గనుక దీనికి కోణార్కమని పేరు వచ్చింది.

సప్తాశ్వరథం

సూర్యుడు 24 చక్రాలతో, ఏడు అశ్వాలతో ఉన్న రథాన్ని అధిరోహించి సౌరమండలాన్ని పాలించడానికి బయల్దేరుతాడట. ఆ ఆకారం పోలికతోనే నిర్మించబడిన ఈ దేవాలయానికి ఇరువైపులా పన్నెండు జతల చక్రాలు, వారంలోని ఏడురోజులను సూచించే విధంగా ఏడు అశ్వాలు చెక్కబడి ఉంటాయి. (ప్రస్తుతం ఆశ్వాలు లేవు) ఈ చక్రాలపై పడే సూర్యకిరణాల ఆధారంగా స్థానికులు కచ్చితమైన సమయాన్ని చెప్పగలుగుతారని గైడ్స్ వివరిస్తారు. సూర్యపరిభ్రమణాన్ని చూపించే విధంగా ఈ చక్రాలు చెక్కబడటం ఓ గొప్ప విశేషం. ఒక్కో రథ చక్రం 3 మీటర్ల వైశాల్యంతో అద్భుత శిల్పచాతుర్యంతో కనిపిస్తుంది. మందిరం మధ్యభాగంలో రత్నఖచితమైన సింహాసనముండేదట. దానిపైన సూర్యభగవానుడు ఆసీనుడై ఉండేవాడట. ఈ మూర్తి ముందు వజ్రం ఉండేదని, సూర్య కిరణాలు ఈ వజ్రం మీద పడి అవి కాంతులు విరజిమ్మేవని చెబుతారు. ఈ సూర్యప్రతిమకు తలపై మకుటం, చెవులకు కుండలాలు, కంఠంలో హారం, మెడలో జంధ్యం, వాటిలో మువ్వలు, కటి ప్రదేశంలో ఆభరణం, దానికింద గ్రంథిమాల.. జీవకళ తొణికినట్టు కనిపించేదట. 1627లో రాజ కుద్ర సూర్య మూర్తిని కోణార్క్ నుంచి పూరీలో జగన్నాథ ఆలయానికి తరలించారని చెబుతారు. దేవాలయం పైన పద్మం,



కలశము ఆకర్షణీయంగా చెక్కబడి ఉన్నాయి. ఖజురహో మాదిరి ఇక్కడా శృంగార రసభరిత శిల్పాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

నిర్మాణానికి 16 ఏళ్లు..

ఈ మందిరాన్ని 1200 మంది శిల్పులు 16 సంవత్సరాల పాటు నిర్మించారని చరిత్ర విశదం చేస్తుంది. దేవాలయంతో పాటు దీంట్లోని ప్రధాన హాలు ఒక తామరపూవు మీద ఉన్నట్టు చెక్కి ఉంటుంది. ఈ విశాలమైన హాలుకు నాలుగువైపులా ద్వారాలు, వాటి మీద చెక్కిన లతలు, పువ్వులు.. నాటి అద్భుత కళాసృష్టికి నీరాజనాలు పలుకకుండా ఉండలేం. ఈ హాలు ముందు భాగంలో మరో నాట్యమందిరం నిర్మింపబడి ఉంది. దీనిని భోగమంటపమని, నాట్యమందిరం అని అంటారు. అన్ని వైపులా రాతిపైన చెక్కిన నర్తకుల బొమ్మలు బాజభజంత్రీలతో దేవతార్చన చేయటం కనపడుతుంది. హాలుకి ఉత్తరం వైపు రెండు ఏనుగుల విగ్రహాలు ఉన్నాయి. అవి నిజం ఏనుగులనే తలపించేలా ఉంటాయి. ఒక్కో ఏనుగు ఎత్తు 9 అడుగులు, వెడల్పు 5 అడుగులు ఉంటుంది. హాలుకు దక్షిణం వైపు విరాట్ స్వరూపంతో రెండు గుర్రాలుండేవట. ఇప్పుడవి కానరావు. వీరావేశంతో ఉండే ఆ విగ్రహాలను చూసి దర్శకులు భయపడేవారట. ఈ ఆలయం తూర్పు-పడమరల దిక్కులుగా ఉంటుంది. ప్రధాన హాలులో భక్తజనం ప్రార్థనలు జరిపేవారు. అయితే ప్రస్తుతం ఇది మూసి వేసి ఉంటుంది. ఈ ప్రాంత సమీపంలోనే భక్తకబీరుదాసు సమాధి ఉండేదని అబుల్‌ఫజల్ అయినీ అక్బరీ చెబుతోంది.

సూర్యుడే తపమాచరించిన చోటు

శ్రీకృష్ణుని కుమారుడు సాంబుడు ఒకనాడు నీళ్లరేవులో అభ్యంగన స్నానం చేస్తున్న స్త్రీలను చూశాడని తండ్రి శపించాడట. ఆ శాపం వల్ల సాంబుడు కుష్టురోగి పీడితుడయ్యాడు. దీంతో ఇక్కడి మైత్రేయవనంలో చంద్రభాగా తీరాన సూర్యారాధన చేసి రోగవిముక్తుడయ్యాడట. ఈ ప్రాంత పవిత్రతను బట్టి సాంబుడు సూర్యప్రతిమను ప్రతిష్ఠించి పూజలు జరిపాడని చెబుతారు. ఆ తర్వాతి కాలంలో లాంగులా నరసింహదేవుడు నేటి ఆలయాన్ని నిర్మించారని కథలున్నాయి.

స్వయంగా సూర్యభగవానుడే ఇక్కడ తపస్సు చేశాడని, అందుకే ఈ మందిరానికి, ఈ ప్రాంతానికి పవిత్రత చేకూరిందని చెబుతారు. అంటే ఈ ప్రాంతంపై సూర్యదేవుని మహిమలు అధికమన్నమాట. ఎంతటి దీర్ఘకాల వ్యాధులైనా ఈ ప్రాంత సందర్శనంతో నయమవుతాయని భక్తుల విశ్వాసం. అనూరుడు సూర్యుని రథసారధి. చేతులు జోడించి సూర్యుని ధ్యానిస్తున్నట్లు ఉంటుంది ఆకృతి. ఇక్కడ గల రామచండీ మందిరం కోణార్కు అధిష్ఠాత్రిదేవీ మందిరం (దీనినే బుద్ధుని తల్లి మాయాదేవి మందిరం) అంటారు. దీనిలోని ప్రతిమ ఇప్పుడు దేవాలయానికి దగ్గరగా ఉన్న లియాఖియా అనే గ్రామంలో ఉంటుంది. ఇక్కడి నవగ్రహాలు తప్పక దర్శించవలసినవి. ఈ గ్రహాలు మనుష్యాకారంలో కాంతులు వెదజల్లుతున్నట్టు మెరుస్తుంటాయి. ఇవన్నీ.. తలలపై మకుటం, పద్మాసనం వేసినట్లు చెక్కబడ్డాయి. ఇంకా ఎన్నో ప్రతిమలు కాలగర్భంలో కలిసిపోయాయి. ఈ ఆలయం పక్కనే ఉండే మర్రివృక్షం అతి ప్రాచీనమైనది, విశాలమైనది. ఇక్కడ బుద్ధుడు తపస్సు చేసినట్టు కథలుగా చెబుతారు.

- నిర్మలారెడ్డి చిల్కమర్రి



అలంకారాలెన్నో!

ఆ నిర్మాణ కౌశలం, ఆ శోభ ఆనవాలుగా కనిపిస్తున్న ఆ దర్బారు హాలు, ఆ అలంకారాలు, ఆ మందిరాలు.. ఎన్నో గాలి తుపానులకు, మరెన్నో భూకంపాలకు లోనైంది. ఇంకా తనవితీరక విదేశీయుల చేతిలో విధ్వంసం చేయబడింది. కర్కోటకుడైన కళాపహాడు, 17వ శతాబ్ది జహంగీర్ ఈ దేవాలయం ధ్వంసం చేసినట్టు చారిత్రక ఆధారాల ద్వారా తెలుస్తోంది. మహమ్మదీయ నావికులు ఉత్కలకళామణిని కనుమరుగు చేసే ప్రయత్నం చేశారు. కోణార్క దేశం పతనం చెందింది. ఇక్కడ దేవ దేవీల దివ్యమందిరం, జాతీయ కాంతి సౌధం పోర్చుగీసుల ఆశ్రయ స్థలం ముక్కలై జీర్ణ చిహ్నమై కనిపిస్తుంది. అయినా, నాటి కళావైభవం చెక్కుచెదరక కనులకు విందు చేస్తూనే ఉంది. దేశ గొప్పతనాన్ని ప్రపంచానికి చాటుతూనే ఉంది.

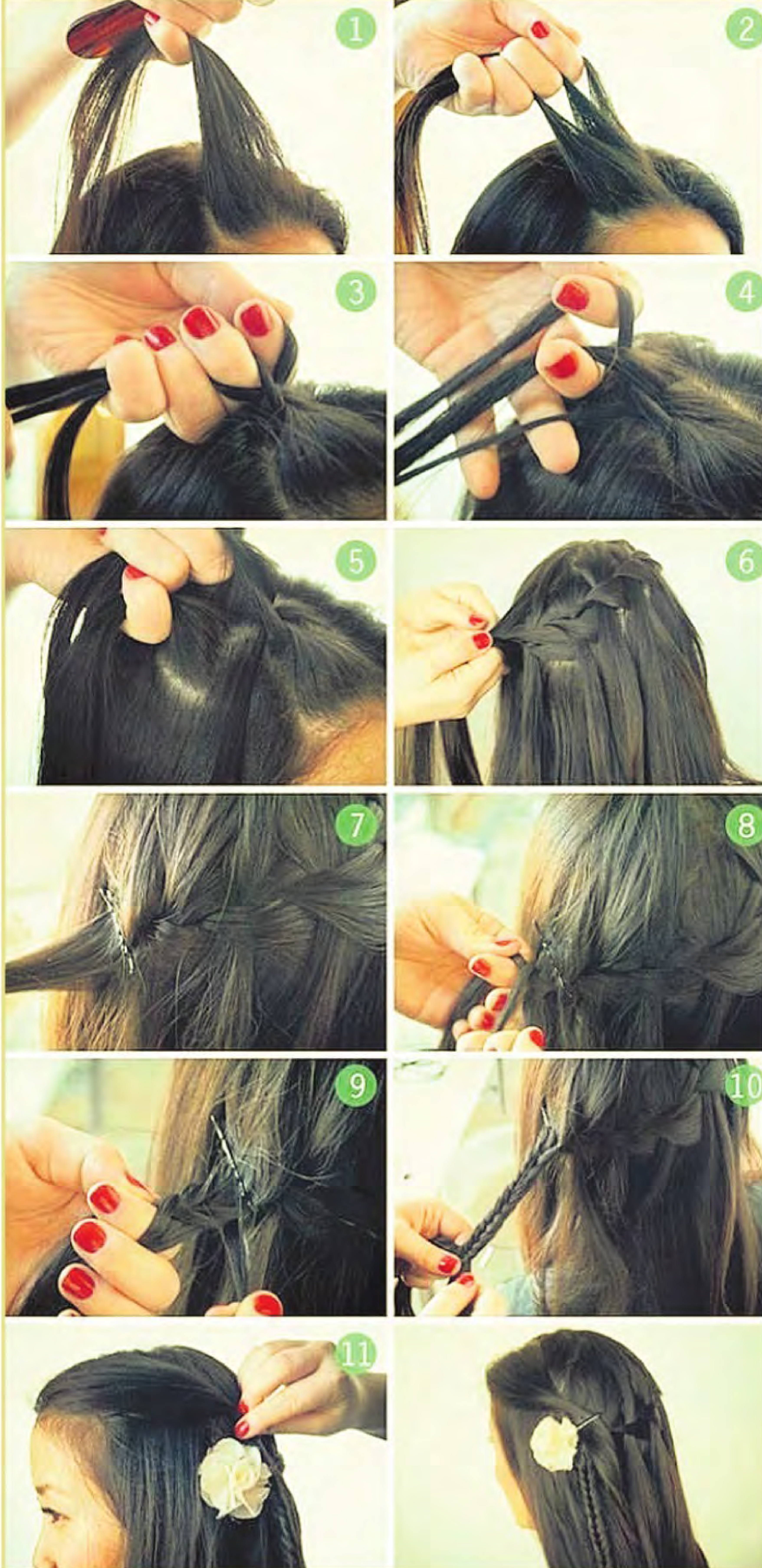
మార్గం సులభం

హైదరాబాద్ నుంచి భువనేశ్వర్‌కి విమానమార్గం, రైలుమార్గం, రోడ్డుమార్గం ద్వారా చేరుకోవచ్చు. దేశంలోని అన్ని ముఖ్య పట్టణాల నుంచి భువనేశ్వర్ చేరుకోవచ్చు. భువనేశ్వర్ విమానాశ్రయం నుంచి 64 కిలోమీటర్లు. పూరీ నుంచి 34 కిలోమీటర్లు. ఇక్కడ నుంచి టాక్సీలు, బస్సు సదుపాయాలు ఉన్నాయి. పూరీలో రైల్వేస్టేషన్ ఉంది. కోణార్క్ చుట్టుపక్కల చూడదగిన సుందర ప్రదేశాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. వాటిలో పూరీ జగన్నాథ మందిరం, భువనేశ్వర్‌లోని సోమేశ్వర ఆలయం, భువనేశ్వరి మాత ఆలయం, చంద్రభాగా బీచ్, రామచండీ టెంపుల్, బీచ్, బౌద్ధ ఆరామాలు... ప్రధానమైనవి.

విశేష యాత్ర

- ఈ పుణ్య క్షేత్రంలో మాఘ సప్తమినాడు విశేష యాత్ర జరుగుతుంది. ఘనత వహించిన యాత్రలెన్నో పూర్వం ఇక్కడ వైభవంగా జరిగేవట. వీటిలో ముఖ్యమైనవి చైత్రయాత్ర, రథయాత్ర, చంద్రభాగయాత్ర.
- 700 ఏళ్ల ఘనచరిత్ర గల ఈ నిర్మాణ ప్రాంగణంలో కోణార్క్ డ్యాన్స్ ఫెస్టివల్‌ను ప్రతియేటా ఒరిస్సా ప్రభుత్వం జరుపుతుంది. ఈ ఉత్సవాలు ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 19న జరగనున్నాయి.
- పూరి నుంచి కోణార్క్‌తో పాటు మరో 10 చూడదగిన ప్రదేశాలను సందర్శించడానికి టూరిస్ట్ బస్సులు ప్యాకేజీలను అందిస్తుంటాయి. ఒకరికి 200 రూపాయల నుంచి టికెట్ ఉంటుంది.
- భువనేశ్వర్, పూరీ క్షేత్రంలో బస సదుపాయాలకు లోటు లేదు.
- ఈ ప్రాంత స్థానిక వంటల రుచి తప్పక ఆస్వాదించాల్సిందే!
- సముద్రతీర ప్రాంతం గనుక ఇక్కడ దొరికే గవ్వలతో తయారుచేసే హస్తకళా వస్తువులు, పూసలు కారుచవకగా దొరుకుతాయి.

ఫ్యాషన్ ట్రెండ్‌లో హెయిర్‌స్టైల్ కూడా ముఖ్యమే. అందంగా కనిపించడానికి డ్రస్‌తో పాటు మోడల్ జడలకూ ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి. ఇప్పటి వరకు రకరకాల హెయిర్ స్టైల్లను నేర్చుకున్నాం. పార్టీల్లో మరింత మెరిసిపోవడానికి ఇంకొంచెం మోడల్‌గా మరో కొత్త హెయిర్ స్టైల్‌ను మీ ముందుంచుతున్నాం. దాని పేరే వాటర్‌ఫాల్ బ్రైడ్. మొత్తం 11 స్టెప్పుల్లో పూర్తవుతుంది. ఇంకెందుకు ఆలస్యం! ట్రై చేయండిలా...



సేకరణ: ఝాన్సీ కొడవటి



వాటర్‌ఫాల్ బ్రైడ్

1 ముందుగా జుత్తును చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. జుత్తు మొదట్లో కొంచెం పాయను చేతికి తీసుకోవాలి.

2 దానిని మూడు పాయలుగా విడదీయాలి.

3 జడను అల్లినట్లుగా ఒక అల్లిక వేయాలి. ఆ మూడు పాయలను చేత్తో పట్టుకోవాలి.

4 అల్లిన తర్వాత వరుసగా ఉన్న పాయల్లో కింది పాయను వదిలేయాలి.

5 దాని వెంటే ఉన్న మరో పాయను చేతికి తీసుకోవాలి.

6 పైనున్న పాయతో మరో కొత్త పాయను జత చేసి దానితో ఒక అల్లిక వేయాలి. మొదట చేసినట్లు కింది పాయను వదిలేయాలి. మళ్లీ తిరిగి పైనున్న పాయతో పక్కనే ఉన్న మరో పాయను జత చేసి అల్లాలి. ఇలా కుడి నుంచి ఎడమకు అల్లుకుంటురావాలి.

7 ఎడమ వైపు అల్లిక ఆపి పిన్ పెట్టాలి. ఎడమ వైపు ముందు వైపు కొంచెం జుత్తును వదిలేయాలి. ఇలా ఎడమ నుంచి కుడివైపుకు కూడా జడ అల్లుకోవచ్చు.

8 పిన్ పెట్టగా చివర మిగిలిన ఒకే పాయను చేతిలోకి తీసుకుని రెండు పాయలుగా తీయాలి.

9 ఇరువైపులా పాయలను తీసుకుంటూ అల్లాలి.

10 ఇలా చివరి వరకు అందంగా అల్లుకుంటూపోవాలి.

11 ఎడమ వైపు పైన వదిలిన కొంచెం జుత్తును ఈ జడతో జత చేసి పిన్ పెట్టాలి. ఎడమవైపు(కుడివైపు వేసుకుంటే అక్కడ) ఒక ఫ్లవర్‌ను పెడితే మీ హెయిర్ స్టైల్ అదిరిపోతుంది. చూడగానే చాలా అందంగా కనిపిస్తుంది.

ఇది ఒకప్పుడు పురుషుల వేషధారణలో భాగంగా ఉండేది. ఇప్పుడు రకరకాల టాప్స్‌లో భాగంగా అంగరఖా కూడా చేరిపోయింది. మంచి డిజైనర్ లుక్‌తో రాచకళ ఉట్టిపడే ఈ టాప్‌ను తమ వార్డ్‌రోబ్‌లో తప్పక చేర్చుకుంటున్నారు అతివలు. దీని డ్రాఫ్టింగ్ తెలుసుకుంటే ఎవరికి వారు డిజైన్ చేసుకోవడం సులువు.

ఇంచులలో కొలతలు...

ఛాతీకొలత	32	34	36	38	40	42
ఛాతీ చుట్టుకొలత	33	35	36	38	40	42
నడుము కొలత	15	15	16	16	17	17
భుజం	11	12	12	13	13	14
చేతుల పొడవు	24	24	24	25	25	25
ఆర్మ్‌హోల్ చుట్టుకొలత	14	15	15	16	17	17
ఫ్రంట్ నెక్	6	6.5	7	7	7.5	7.5
బ్యాక్ నెక్	8	8	8.5	8.5	9	9
మొత్తం పొడవు	36	38	38	38	40	40

కీర్తి అగర్వాల్, డిజైనర్



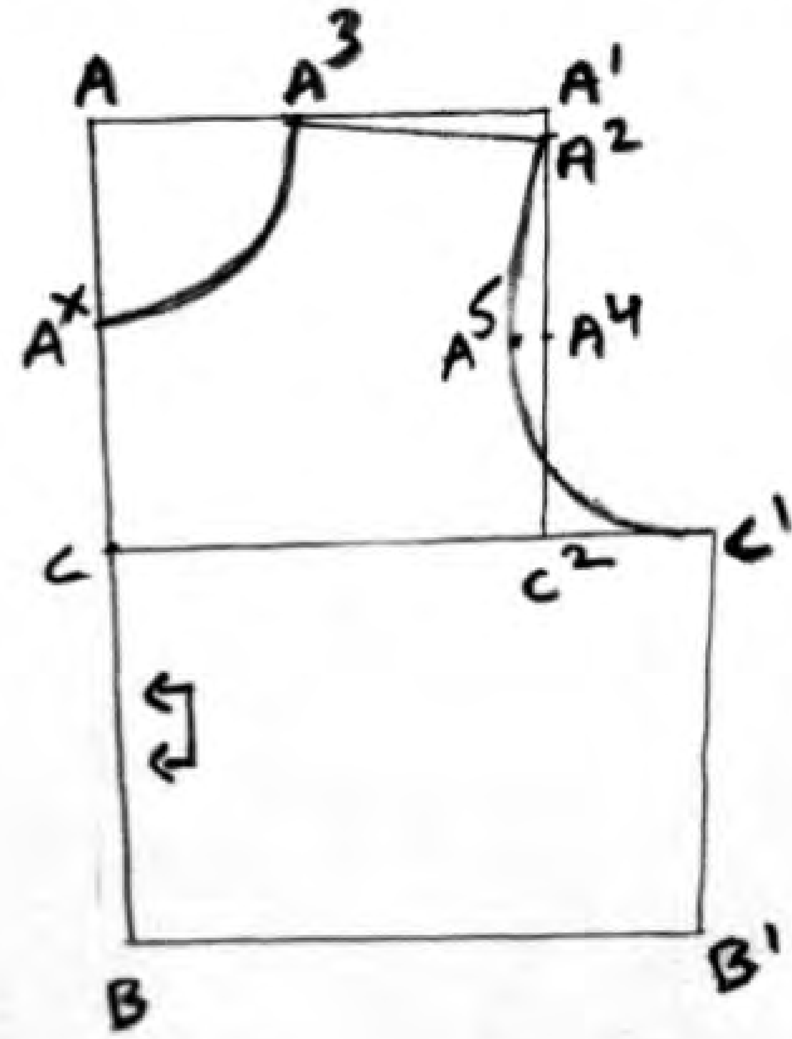
నిర్వహణ: ఎన్.ఆర్

కర్టెసీ: ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ డిజైన్ ఇన్నోవేషన్ (ఐడిఐ), హైదరాబాద్ www.idi.co.in

ఫ్రంట్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్

క్లాత్ లేదా చార్ట్‌ను రెండుగా మధ్యకు మడవాలి.

- AB = వెయిస్ట్ లెంగ్త్
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్ /2
- AA1 = భుజం 2-1/2 ఇంచులు
- C C1 = BB1 - ఛాతీ చుట్టుకొలత /4
- A1 నుంచి కిందుగా స్ట్రెయిట్ లైన్ C2 వరకు డ్రా చేయాలి.
- మళ్లీ A1 నుంచి కిందుగా అర అంగుళం వద్ద మార్క్ చేసి, A2 డ్రా చేయాలి.
- A A3 = నెక్ విడ్త్ /2
- A3 A2 = స్ట్రెయిట్ లైన్ షోల్డర్ స్లోప్
- A2 & C2 లైన్ మధ్యలో A4 ఆర్మ్‌హోల్ సెంటర్ పాయింట్.
- A4 నుంచి ½ అంగుళం లోపలికి మార్క్ చేసి A5 వేయాలి.
- A2 A5 C1 లను కలుపుతూ వంపు భాగం గీయాలి. ఇది ముందువైపు ఆర్మ్‌హోల్ (చంక భాగం) వంపు అవుతుంది.
- A3 AX = ఫ్రంట్ నెక్ డెప్త్

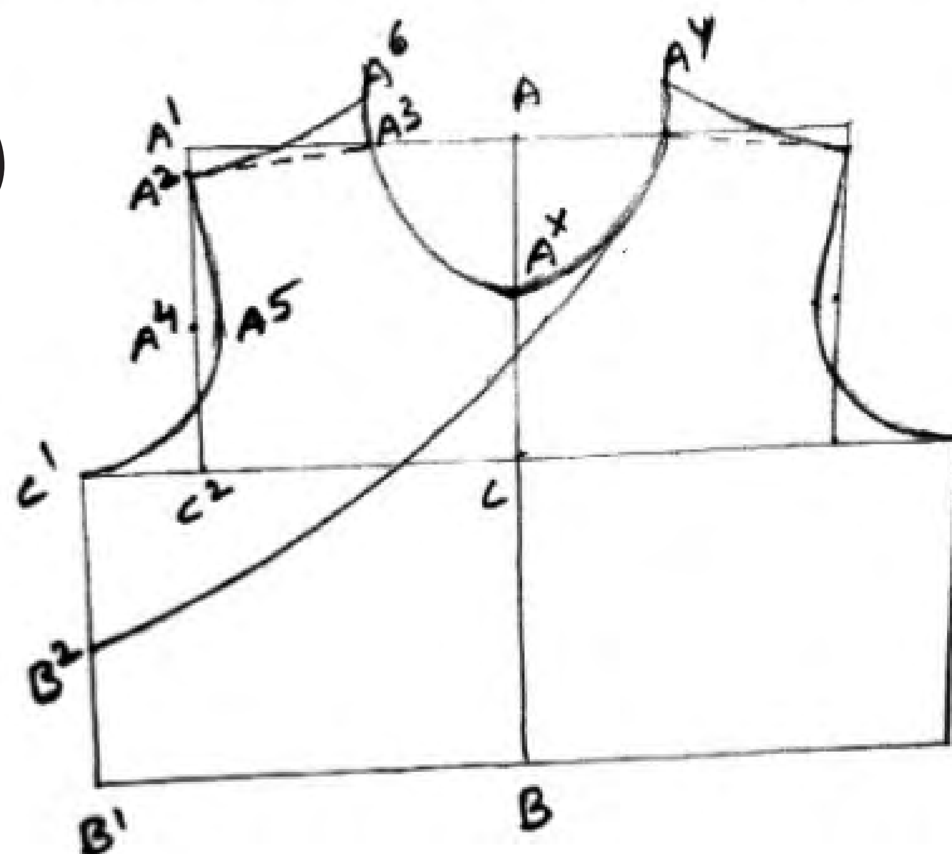


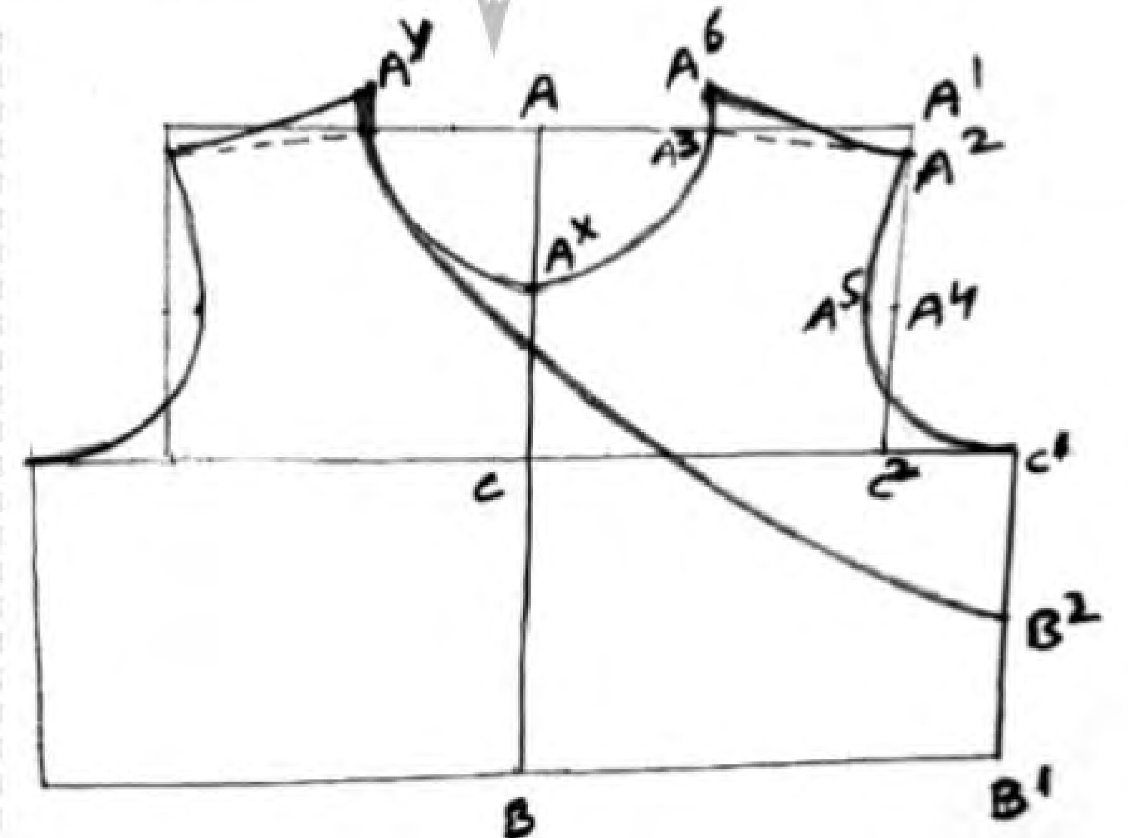
2 వ డ్రాఫ్టింగ్

- మడిచినదాన్ని ఓపెన్ చేస్తే చిత్రంలో కనిపించినట్టు వస్తుంది. అప్పుడు A6 నుంచి 1 అంగుళం కిందుగా మార్క్ చేయాలి.
- B1 నుంచి 3అంగుళాలు పైకి B2 వద్ద మార్క్ చేయాలి. AY నుంచి B2 వరకు క్రాస్‌గా ప్యాటర్న్ గీయాలి.

అంగరఖా





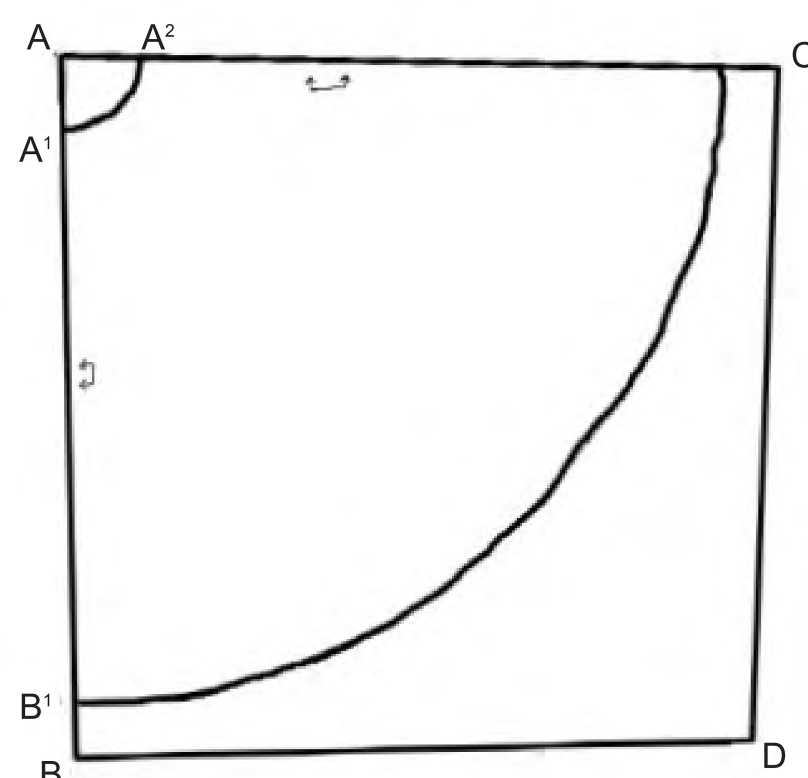


3 వ డ్రాఫ్టింగ్

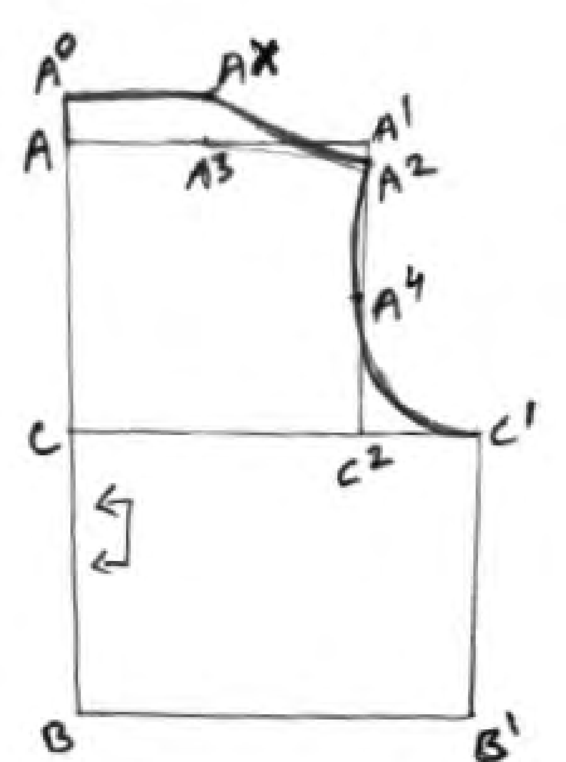
- 2వ డ్రాఫ్టింగ్ మాదిరిగానే AY నుంచి B2 వరకు క్రాస్‌గా ప్యాటర్న్ గీయాలి.

ఫ్లెయిర్‌పార్ట్

- ABCD = 40అంగుళాలు (విడ్త్ ఇంకా కావాలనుకునేవారు మరింత ఫ్యాబ్రిక్ తీసుకోవచ్చు. ● A A1 = AA2 = 1/6 వెయిస్ట్ రౌండ్ + 1/2 అంగుళాలు
- A2 C1 = A1B1 = ఫ్లేర్ లెంగ్త్ = కుర్తీ లెంగ్త్ = వెయిస్ట్ లెంగ్త్ . ● A1, A2 - B1 C1 ఫ్లెయిర్ బాటమ్ పార్ట్ వంపు.



బ్యాక్ బాడీ డ్రాఫ్టింగ్



- AB = వెయిస్ట్ లెంగ్త్
- AC = ఆర్మ్‌హోల్ రౌండ్/2
- AA1 = భుజం /2 -1/2 అంగుళాలు
- C C1 = బస్ట్ రౌండ్/4 = BB1
- A1 కిందుగా C2 వరకు స్ట్రెయిట్ లైన్ గీయాలి.
- A1 నుంచి 1/2 అంగుళం A2 షోల్డర్ స్లోప్, ● AA3 = నెక్ విడ్త్/2, ● A3 A2 స్ట్రెయిట్ లైన్ షోల్డర్ స్లోప్ , ● A2 & C2 స్ట్రెయిట్ లైన్ మధ్యలో A4 సెంటర్ పాయింట్, ● A2 A4 C1 బ్యాక్ ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగం, ● A నుంచి భుజ భాగాన్ని మార్క్ చేస్తూ AO & AXలను మార్క్ చేయాలి. AO, AX వరకు స్ట్రెయిట్ లైన్ తీసుకొని అక్కడ నుంచి A2 షోల్డర్ స్లోప్ మార్క్ చేయాలి.

స్లీవ్స్ పార్ట్: గత సంచికలలో ఇచ్చిన లాంగ్ స్లీవ్స్ డ్రాఫ్టింగ్‌ని అంగారఖాకు కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

● కథ

● డాక్టర్ వేంపల్లి గంగాధర్

తెల్ల దెయ్యం పూలు

తెల్లపూలు గాలికి రెపరెపలాడుతున్నాయి. రివ్వున వీస్తున్న గాలి పూల మధ్యనుంచి మత్తుగా తూర్పు కొండల దిక్కు సాగుతోంది.

తుమ్మచెట్ల దారి నుంచి రాళ్ళవంక పైకి చేరుకొని కట్ట దిగింది గుర్రమ్మ. ఆ మోట్లో మామిడిచెట్లకు కాపలాగా నులక మంచంపై కూర్చొని ఉండే తిరుమలయ్య తాత నోట్లో బీడీ పొగ పెడతాంది.

'మ్మీ... గుర్రమ్మ... ఏం యింత పొద్దున్నే పొలం దిక్కు పోతాండవే... ఏడి నీ మొగుడు గూడా వస్తాండడా...' పలుకరించినాడు.

గుర్రమ్మ ఏం జవాబు చెప్పలేదు.

అడుగులు వేగంగా ముందుకు పడుతున్నాయి. చీర కాళ్ళకు తగులుకుంటూ మధ్య మధ్యలో విసిగిస్తోంది. కాళ్ళకు చెప్పులు కూడా లేవు.

'ఓయమ్మ! మాట్లాడేకి గూడా బరువైపోతాండేటట్లుందే... ఆ పక్కనేదో కొంపలు అంటుక పోతాండేటట్లు ఎగేసుకొని పోతాండవే...' తిరుమలయ్య తాత బీడీ పొగ వదుల్తా వెటకారంగా వెక్కిరిచ్చినాడు.

గుర్రమ్మ వెనక్కి తిరిగి కూడా చూల్లేదు.

రాళ్ళూ రప్పలూ, ముళ్ళూ ఏవీ చూసుకోవడం లేదు. పాదాలు వేగంగా ముందుకు పడ్తున్నాయి. సహదేవనాయుడి తోటలోంచి అడ్డదారి గుండా అటువైపుకి చేరుకుంది. అట్నుంచి గడ్డపైకెక్కి కిందకి దిగింది.

తెల్లపూలు మెరిసిపోతున్నాయి.

కయ్యనిండా వేసిన తెల్లపూలు నవ్వుతూ పలుకరిస్తున్నాయి. వాటి కాయలు కలవర పెడ్తున్నాయి.

పూలతోటనంతా కనులారా చూసుకుంది. కళ్ళనిండా కన్నీళ్ళు పొంగుకొచ్చాయి. అర చేత్తో తుడుచుకుంది. బాధ. గుండెల్ని పిండేసే దుఖ్ఖం. తన కుటుంబం గుర్తుకొచ్చింది. తన భర్త గుర్తుకొచ్చాడు.

కూతురూ, కొడుకూ ఇద్దరూ గుర్తుకొచ్చారు. కళ్ళనిండా కన్నీళ్ళు పొంగుకొచ్చాయి. యిక ఆలస్యం చేయలేదు.

ఒక్కొక్క మొక్కనూ పీకి పారేయ్యడం మొదలుపెట్టింది. ఏడుపు ఆగడం లేదు.

కన్నీళ్ళు వాటికవే కార్తున్నాయి.

ఒక మొక్క తర్వాత మరొకటి. దాని తర్వాత ఇంకొక్కటి. చేతులు వేగంగా ఆడిస్తోంది. విసుగూ, విరామం రెండూ లేవు. చేతులు బొబ్బలెక్కి పోతున్నా పట్టించుకోవడం లేదు. పూల మొక్కలన్నీ పీకి నడి పొలం మధ్యలో కుప్పగా పోసింది. పూనకం వచ్చిన దానిలా! దేహమంతా చెమటలు... గస.

చిన్న ఎండు పుల్లలు ఏరుకొచ్చి కుప్పకింద పెట్టి నిప్పు రాజేసింది. పచ్చటి పొలాల మధ్యలోంచి ఎర్ర దుమ్ముతో నల్లటి పొగ చిటపటలాడుతూ రగులుకుంటూ గింగిరాలు తిరుగుతూ పైకి లేస్తోంది. తెల్లపూలు మాడిపోతున్నాయి. కాయలు కందిపోయి వాసన వేస్తున్నాయి.

కళ్ళముందు కాలిపోతున్న పూలమొక్కల్ని చూస్కొని కుదుటపడింది గుర్రమ్మ. గుండెల్లోని బరువు, భయం ఏదో తొలగిపోతున్న భావన. ప్రశాంతంగా పొలం గట్టుపై కూర్చొంది.

కన్నీళ్ళు తుడుచుకుంది.

రెండోజుల్నుంచి



పల్లెలో జరుగుతూ వస్తున్న విశేషాలన్నీ ఒక్కొక్కటిగా గుర్తుకొస్తున్నాయి. సర్పంచు తమ్ముడు సుబ్రమణ్యంను పోలీసులు పిల్చుక పోయారు. అలాగే ఎగువ ఇండ్లలోని రామరాజును పట్టుకపోయారు.

పల్లెంతా భయంతో వణికిపోతోంది.

ఎప్పుడు ఎవర్ని స్టేషనుకు రమ్మని కబురు పెడ్తారోనని బెంబేలెత్తి పోతున్నారు.

ఇంతకీ ఏం జరిగింది?

ఆర్నెల్ల క్రితం బెంగుళూర్నుంచి పల్లెలోకి ఒక కారు వచ్చింది. దాంట్లోంచి సర్పంచింటికి నలుగురు వ్యక్తులు వచ్చారు. రాత్రంతా మాట్లాడిన తర్వాత పగలు ఒక నిర్ణయానికి వచ్చారు.

'విత్తనాలు మేమే ఇస్తాం, పంట మేమే కొంటాం. మీరు పండించి ఇస్తే చాలు! మీకు రెండు చేతూల డబ్బు ముడుతుందని' ఆశపెట్టారు.

పల్లెలోవాళ్ళు ఒకరి ముఖాలు ఒకరు ఎగాదిగా చూసుకున్నారు. మంచికైనా, చెడ్డకైనా సర్పంచయ్య ముందుకుంటాడు అనేది నమ్మకం. ఆయప్పనే ముందుకు నిలబడిన తర్వాత యింక మనకేమైతాది? అనే భరోసా.

'అందరొద్దు గానీ నేను జెప్పినోళ్ళు నలుగురు వుండండి. ముందు పైలెట్ కింద పంట వేసి జూద్దాం. బాగుంటే, మంచిగా గిట్టుబాటుంటే అప్పుడు అందరం వేసుకోవచ్చు' తన మాటగా చెప్పినాడు సర్పంచయ్య.

సర్పంచు తమ్ముడు సుబ్రహ్మణ్యం పైకి లేచి ఎగువిండ్ల రామరాజు, దిగువిండ్ల మేకల కృష్ణయ్య, జెండామాను సందులోని గౌస్ బాషా, రాయలసత్రం దగ్గరుండే మునిరత్నంలను ఈ పంట వేసేదానికి ఎంపిక చేసినాడు. మిగిలినోళ్ళు బయటికి వెళ్ళిపోయారు. చెప్పిన నల్గురూ ఒప్పుకున్నారు.

బెంగుళూరు నుంచి వచ్చిన బానకడుపు మనిషి జారిపోతాండే బెల్టును సరిచేసుకుంటూ లేచి పంటను గురించి ఏదో చెప్పబోయాడు. ప్లాస్కులో టీ పట్టుకొచ్చాడు పనోడు.

'న్నా! ఒక్క మాట అడుగుతా. ఇది గంజాయి సాగు కాదు కదా!' భయం భయంగానే పైకి అడిగినాడు మునిరత్నం.

అరుగుమీద కూర్చొని వున్న సర్పంచయ్య నవ్వినాడు. అట్లే అందరూ కూడా.

నిజానికి అక్కడ కూర్చున్న అందరిలో వున్న సందేహమే మునిరత్నం అడిగింది. కానీ అది బయటకు రానీయకుండా అందరూ తమ నవ్వు కింద కప్పిపుచ్చుకుంటున్న విషయం అర్థమౌతోంది. మునిరత్నం తల గోక్కున్నాడు.

నాల్గు పచ్చ కాగితాలు చేతిలో మిగిలేటట్లు పంట సాగుకొస్తే తమ జీవితాల్లో కాస్తన్నా వెలుగు చూడాలనే కోరిక ఆమెది.

రాత్రి పిల్లల్ని అటొక్కరిని ఇటొక్కరిని పడుకోబెట్టుకున్న తర్వాత పంట సాగు తర్వాత తమ చేతికి అందే సొమ్ము గురించి కలలు కంటూ నిద్రలోకి జారుకుంది.

ఆకాశంలో నల్లమేఘాలు వెన్నెల చుట్టూ అల్లుకపోయాయి.

'టీ తీసుకో రత్నం ఎందుకు భయపడ్తావ్... మేమందరం వుండాం గదా!' సర్పంచ్ కాళ్లాడించుకుంటూ అన్నాడు.

మునిరత్నం టీ గ్లాసు అందుకున్నాడు.

'ఇవి గసగసాల విత్తనాలు. వీటిని మీ పొలాల్లో కొద్ది భాగంలో సాగు చెయ్యండి. మామూలుగా దొరికే విత్తనాలు చల్లితే మొక్కలు రావు. ఇవి ప్రత్యేకంగా తెప్పించినవి. వీటినే చల్లాలి. పంట కోసం మీరు కొంత ఓపిక చేసుకోవాలి' చెప్తున్నాడు బెంగుళూరు వ్యక్తి.

టీ తాగుతూ అందరూ వింటున్నారు.

'పంటకు తెల్లపూలు పూస్తాయి. కాయలు కాస్తాయి. పచ్చికాయలకు గంటుపెట్టిన తర్వాత పాలు కారి నల్లబడ్తాయి. ఆ నల్లబడిన జిగురు మాకు కావాలి. అలాగే కాయలు కోసిన తర్వాత తీసివేసిన తొక్క కూడా కావాలి. దాన్ని ఎండబెట్టి పొడిచేసి మాకు ఇవ్వాలి. పొడి చేయడానికి కావలసిన మిషనరీ మేమే ఇస్తాం. కాయ లోపలుండే గింజలే గసగసాలు. అవి మీరు బయట అమ్ముకున్నా మాకభ్యంతరం లేదు. మాకే అమ్మినా కొంటాం. ఇలా వుంటుంది ఈ పని.' తను చెప్పదల్చుకున్నది సూటిగానే చెప్పాడు బెంగుళూరు వ్యక్తి.



సందేహం 31వ పేజీలో

'గసగసాలు మీకమ్మితే కిలోకు ఎంతిస్తారూ?' అడిగాడు దిగువ ఇండ్ల మేకల కృష్ణయ్య.

'ఎనిమిది వందలు' జవాబిచ్చాడు అతడు.

'ధరదేముండాదిలే... ఒక వంద అటో ఇటో తర్వాత మాట్లాడుకోవచ్చు' సర్పంచయ్య మధ్యేమార్గంగా అన్నాడు.

'విత్తనాలు కారు డిక్కీలో వున్నాయి. లోపలికి తెప్పిస్తే పంపిణీ చేస్తాను' సర్పంచు వైపుకు చూస్తూ అన్నాడు బెంగుళూరు వ్యక్తి. సర్పంచు కనుసైగ చేశాడు.

తమ్ముడు పనోళ్ళను పంపించి ఆ విత్తనాల సంచుల్ని లోపలికి తెప్పించాడు. ఐదుగురికి ఐదు సంచుల్ని పంచాడు.

పేర్లు, ఫోన్ల నంబర్లు రాసుకున్నాడు.

'గసగసాల కాయల పొట్టుగానీ, జిగురుగానీ ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బయటవాళ్ళకు ఇచ్చేదానికి ఒప్పుకోము. ముందే చెప్తావుండాము. తేడా వస్తే బాగుండదు!' హెచ్చరిస్తా చెప్పినాడు బెంగళూరు వ్యక్తి.

వచ్చిన పని పూర్తయ్యింది.

సర్పంచు సంతృప్తిగా చేతులూపినాడు.

కారు కదలడానికి సిద్ధమైంది.

'భయపడాల్సిందేమీ లేదు. మీరు సాగు చేసేది కూడా పంటే. కాకుంటే కొంచెం పోలీసుల దృష్టిలో పడకుండా చూస్కోండి' అనే మాట మాత్రం సూచనగా చెప్పాడు బెంగళూరు వ్యక్తి. కారు ముందుకు కదిలింది.

అట్నుంచి అటే గసగసాల విత్తనాల సంచి భుజంపై పెట్టుకొని ఇంటికి చేరుకున్నాడు మునిరత్నం. సర్పంచయ్య ఇంటి దగ్గర జరిగిన విషయమంతా తీరిగ్గా భార్య గుర్రమ్మకు చెప్పాడు.

నాల్గు పచ్చ కాగితాలు చేతిలో మిగిలేటట్లు పంట సాగుకొస్తే తమ జీవితాల్లో కాస్తన్నా వెలుగు చూడాలనే కోరిక ఆమెది.

రాత్రి పిల్లల్ని అటొక్కరిని ఇటొక్కరిని పడుకోబెట్టుకున్న తర్వాత పంట సాగు తర్వాత తమ చేతికి అందే సొమ్ము గురించి కలలు కంటూ నిద్రలోకి జారుకుంది.

ఆకాశంలో నల్లమేఘాలు వెన్నెల చుట్టూ అల్లుకపోయాయి. తమ పొలంలోని ఒక కయ్యలో విత్తనాలు చల్లింది మొదలు నిరంతరంగా శ్రమిస్తూనే వున్నారు.

కాలం తన చుట్టూ తాను తిరుగుతూనే తెల్లపూల చుట్టూ కూడా పరిభ్రమిస్తోంది. మధ్యమధ్యలో బెంగుళూరు నుంచి రెండు, మూడు సార్లు పొలంలో వేసిన గసగసాల సాగు గురించి వాళ్ళు ఎంక్వైరీ చేసుకుంటూనే ఉన్నారు.

మరో నెల రోజులు గడిచిన తర్వాత పల్లెలోకి పోలీసు జీపొచ్చింది.

కొత్తగా స్టేషనుకొచ్చిన ఎస్.ఐ.కి ఎవరో చెప్పారట – పల్లెలో గసగసాల సాగు చేస్తున్నారని!

రచ్చబండ రావిచెట్టు మోట్లో జీపు ఆగింది. పల్లెలోని రైతులందర్నీ పంచాయితీకి రమ్మని దండోరా కొట్టించినారు.

'మీకు తెలిసి సాగు చేస్తున్నారో, తెలియక సాగు చేస్తున్నారో నాకు అనవసరం. గసగసాల సాగు చేయడం ఇక్కడ నేరం. ఈ పంట పండించాలంటే ప్రభుత్వ అనుమతి వుండాలి. అక్రమంగా ఎవరైనా సాగు చేస్తే కేసులు కడ్తాం. అరెస్టులు చేస్తాం. యిక మీ ఖర్మ!' రచ్చబండ అరుగు పైకెక్కి ఎస్.ఐ. ఆవేశంగా చెప్తున్నాడు.

రావిచెట్టు కొమ్మల్లోని పక్షులు కూత వేయకుండా నిశ్శబ్దంగా వున్నాయి. ఆకుల గలగల తప్ప మరే శబ్దం లేదు.

'గసగసాల కాయల పొట్టు మార్కెట్లో కిలో ధర నాలుగు వేలదాకా వుండొచ్చు. పచ్చికాయల జిగురు కిలో మూడు లక్షల దాకా పలుకుతోంది. మాదక ద్రవ్యాల ముఠాలు వీటితో మార్ఫిన్, ఓపియం వంటి డ్రగ్స్ తయారు చేస్తున్నాయి' ఎస్.ఐ. చెప్పే మాట – ఆసక్తికరంగా జనం వింటున్నారు.

'కర్నాటక రాష్ట్రం నుంచి ముఠాలు తిరుగుతున్నాయని మాకు అందిన సమాచారం. బెంగళూరు నుంచి ముంబై, గోవాల వంటి ప్రాంతాలకు ఈ డ్రగ్ మాఫియా విస్తరించి వుంది. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వాళ్ళ ఉచ్చుల్లో పడకండి' ఎస్.ఐ. ఆవేశంగా హెచ్చరిస్తున్నాడు.

దూరంగా అరుగుపైన కూర్చొని సర్పంచయ్య కూడా వింటున్నాడు. ఇంకాస్త దూరంలో కృష్ణయ్య, గౌస్ బాషా, రామరాజులందరూ ఈ మాటలు వింటున్నారు.

దిగదాల బోరింగ దగ్గర కూర్చొని మునిరత్నం, గుర్రమ్మ కూడా మౌనంగా చూస్తున్నారు.

పల్లె నిండా ఆవరించిన నిశ్శబ్దం.

పోయిన వారం ఇంటి దేవత, గ్రామ దేవత బోయకొండ గంగమ్మకు మొక్కుబడి చెల్లించుకొని వచ్చిన దృశ్యమే గుర్రమ్మకు గుర్తుకు వస్తోంది. తన కుటుంబంతో పాటూ తల్లి దర్శనం చేసుకుంది. అక్కడే గుడి వద్ద వంట పాత్రలు అద్దెకు తీసుకొని వుండి వచ్చారు. తల్లి దగ్గరి రంగునీళ్ళ తీర్థం తీసుకొచ్చి పొలానికి చల్లుకున్నారు. ఆ తల్లి ఆశీస్సులతో పంట పొలాలకు చీడపీడలు తగలవని నమ్మకం. పోలీసులను చూస్తూ ఆ తల్లినే కాపాడమంటూ వేడుకుంది గుర్రమ్మ.

పోలీసు జీపు కదిలిపోతూ ఆగింది. సర్పంచు తమ్ముడు సుబ్రహ్మణ్యంను ఎస్.ఐ. పిలిచాడు. జీపులో వెనుక ఎక్కమన్నాడు. పల్లెంతా ఇప్పుడు గసగసాల సాగు గురించే మాట్లాడుకుంటున్నారు.

నేడు సుబ్రహ్మణ్యం, రేపు రామరాజు, మర్నాడు క్రిష్ణయ్య తర్వాత తన వంతు అని లోలోపలే కుమిలి పోతున్నాడు – మునిరత్నం.

రావి చెట్టు కొమ్మల్లోని పక్షులు రెక్కలు విప్పి ఎగురుతున్నాయి.

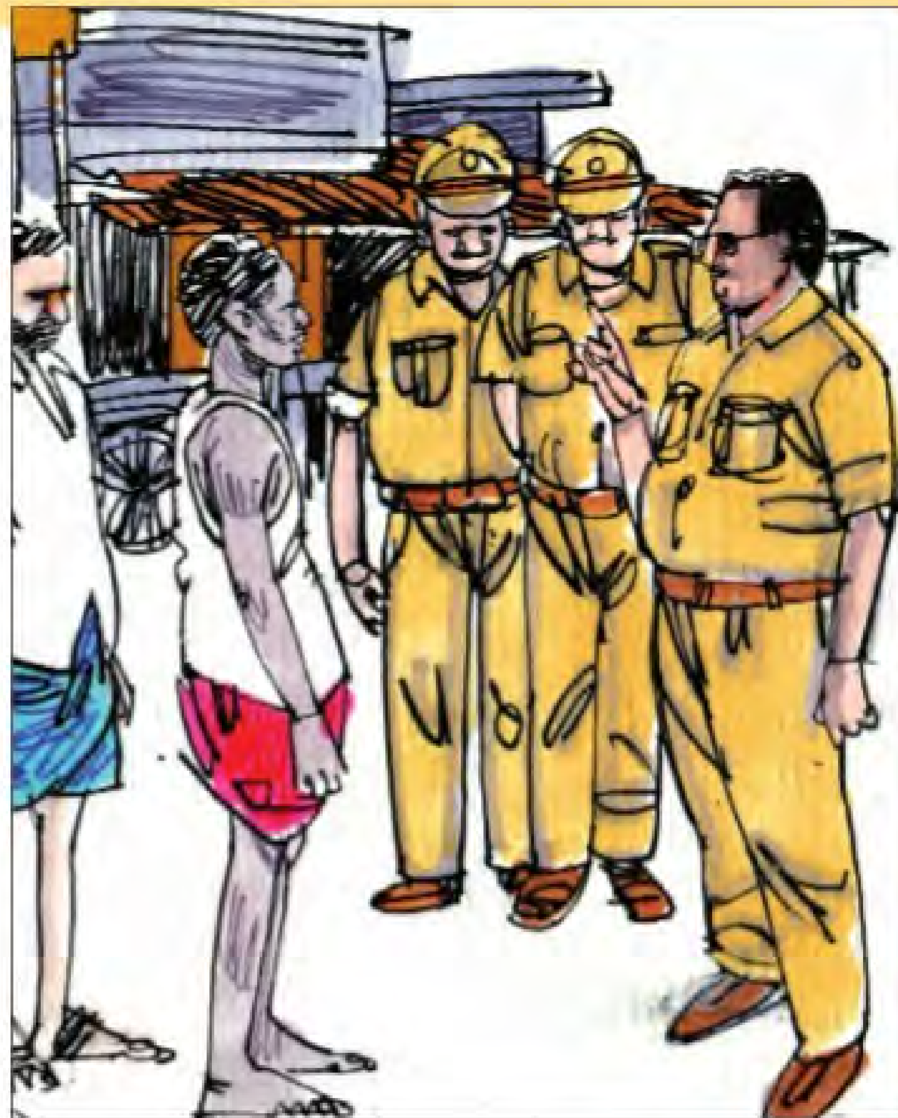
రాత్రి గుర్రమ్మకు నిద్ర పట్టిందే లేదు.

కాసేపు భర్తను, మరి కాసేపు పిల్లల్ని చూసుకుంటూ భయంతో, బాధతో సతమతమైంది.

తనకి ధైర్యం లేదు కానీ లేదంటే నడిరాత్రే పొలం దగ్గరికి వెళ్ళాలనేంత కసి.

కళ్ళు మూసుకుంటే కన్నుల నిండా కల్లోలం.

పోలీసు జీపు కదిలిపోతూ ఆగింది. సర్పంచు తమ్ముడు సుబ్రహ్మణ్యంను ఎస్.ఐ. పిలిచాడు. జీపులో వెనుక ఎక్కమన్నాడు. పల్లెంతా ఇప్పుడు గసగసాల సాగు గురించే మాట్లాడుకుంటున్నారు.
నేడు సుబ్రహ్మణ్యం, రేపు రామరాజు, మర్నాడు క్రిష్ణయ్య తర్వాత తన వంతు అని లోలోపలే కుమిలి పోతున్నాడు - మునిరత్నం.
రావి చెట్టు కొమ్మల్లోని పక్షులు రెక్కలు విప్పి ఎగురుతున్నాయి. రాత్రి గుర్రమ్మకు నిద్ర పట్టిందే లేదు. కాసేపు భర్తను, మరి కాసేపు పిల్లల్ని చూసుకుంటూ భయంతో, బాధతో సతమతమైంది.



కాళరాత్రి అంటే ఇలాగే వుంటుందా...

తను పుట్టి పెరిగిన మిట్ట చింతవారిపల్లెలోని తల్లిదండ్రులు గుర్తుకొచ్చారు. ఊరు, పేరు, కుటుంబ గౌరవం కళ్ళముందు మెదులుతున్నాయి. గుండె పగిలేంత బాధ.

ఎప్పుడెప్పుడు తెల్లారుతుందా అని ఎదురుచూస్తూ గడిపింది.

అలసిన ఆలోచనలతోనే చీకటి దారిని దాటుకొని వెలుతురు ఉదయంలో ప్రయాణం మొదలుపెట్టింది. ఉదయాన్నే ఎవరికీ చెప్పలేదు. ఎవరితో ఏమీ మాట్లాడలేదు.

ఒక నిర్ణయానికి వచ్చినదానిలా ముందుకు కదిలింది. తుమ్మచెట్ల దార్నుంచి రాళ్ళవంక దాటింది. సహదేవ నాయుడి తోట అడ్డదారి గుండా పొలానికి చేరుకుంది. కయ్యలో వేసిన గసగసాల పూల చెట్లన్నింటినీ ధ్వంసం చేసింది.

తన చేతుల్తో తానే స్వయంగా పీకి కుప్పపోసి అగ్గిపెట్టింది. వెక్కి వెక్కి ఏడ్చింది.

కన్నీళ్ళు తుడుచుకొని సాయంత్రానికి ఇంటిదారి పట్టింది.

తనకిప్పుడు ధైర్యంగా వుంది.

ఏ సమస్య వచ్చినా ఎదుర్కోవడానికి సంసిద్ధంగా ఉన్నట్లుగా వుంది.

గడప దగ్గర భర్త మునిరత్నం ఎదురైనాడు. తలొంచుకొని ఇంట్లోకెళ్ళింది.

మునిరత్నం ఏమీ అడగలేదు. కానీ గుర్రమ్మ తను ఉదయాన్నే పొలం దగ్గరికి వెళ్ళి చేసి వస్తున్న పనినంతా సూటిగా చెప్పింది. మునిరత్నం మండిపడ్డాడు.

సర్పంచుకు ఎలా సమాధానమిచ్చుకోవాలో తెలియడం లేదన్నట్లు భగ్గున రగులుతున్నాడు. 'కొంచెం ఓపిక పట్టివుంటే బాగుండునని' దిగులు పడుతున్నాడు.

బూడిద రంగు గసాల సాగుకోసం బతుకును బుగ్గిపాలు ఎవరు చేసుకొంటారు. కానీ నాల్గు నెలల్లోనే చేతికొస్తుందని సాగుకు పూనుకున్నాడు. ఇది నిషేధిత పంట అని తెలియదు. ఎక్సైజ్ అండ్ ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ వాళ్ళ గురి వుంటుందని తెలియదు. పోలీసులకు భయపడి గుర్రమ్మ చేసొచ్చిన పని మాత్రం కలవర పెడ్తోంది. కంపరంగా వుంది.

మునిరత్నం అసహనంగా ఉన్నాడు.

తిట్టాడు. అరిచాడు. కోప్పడ్డాడు. విసిరేశాడు. కొట్టడానికి వచ్చాడు.

యిక చేసేదేం లేక మౌనంగా అలిగి అరుగుమీద కూర్చున్నాడు. ఇవేవీ పట్టించుకోకుండా గుర్రమ్మ వంట పనిలో నిమగ్నమై వుంది.

నల్ల మందు మొక్కల తెల్ల దెయ్యం పూలు గుర్తొచ్చినప్పుడల్లా గుండెల నిండా భయం ఆవహిస్తోంది.

గొంతు తడారి పోతోంది. కాసిన్ని నీళ్ళు తాగి నిమ్మళ పడుతోంది.

ఇద్దరు పిల్లల్ని పక్కన కూర్చోబెట్టుకొని అన్నం వడ్డిస్తూ, తినిపిస్తూ ఆనందపడుతోంది. తమకు పట్టిన నరకం మబ్బు తొలగిపోయిందనే సంతోషం ఆమె ముఖంలో స్పష్టంగా కన్పిస్తోంది. బయట వెన్నెలను కమ్ముకున్న చీకటి నీడలు ఒక్కొక్కటిగా విడిపోతున్నాయి.

• కిసుక్కు



అమ్మ: బామ్మ బర్త్‌డేకు ఫుట్‌బాల్ ఇస్తున్నావా? ఆమెకు ఆడడం రాదు కదా! ఎందుకిస్తున్నావు?

చింటు: నా బర్త్‌డేకు 'భగవద్గీత' ఇచ్చిందిలే!

– కె.కవిత, భువనగిరి

• మీకు తెలుసా





శునకాలు విశ్వాసానికి మాత్రమే కాదు... యుద్ధానికి కూడా సై అంటాయని వియత్నాం వార్ నిరూపించింది. 'వియత్నాం యుద్ధం'లో అయిదు వేలకు పైగా శునకాలను అమెరికా 'వార్ డాగ్స్'గా ఉపయోగించుకుంది!



క్యాన్సర్‌ని వండకండి వడ్డించకండి

గ్యాస్ స్టౌ మీదున్న బాండీలో క్యాన్సర్ డీప్ ఫ్రై అవుతోందంటే
ఎవరైనా దాన్నలాగే వండుకుంటారా?
రుచిగా ఉందని చెప్పి వేడి వేడిగా
దాన్ని ప్లేట్‌లోకి ఒంచుకుంటారా?
నోరూరుతోందంటూ లొట్టలేసుకుంటూ
మరోమారు మారు వడ్డించుకోగలరా?
మీకు తెలిసో తెలియకో కొన్ని సార్లు
క్యాన్సర్ మీ స్టౌ మీద ఉడుకుతుంటుంది.
కొన్నిసార్లు మీకు తెలియక మీ ఫ్రిజ్‌లోనూ నక్కి ఉంటుంది.
అప్పుడప్పుడూ మీరు బయట తినే పదార్థాల్లో దాగి ఉంటుంది.
పంటికింది రాయిలాగో...
కూరలోని నిమ్మగింజలాగో తెలియక వచ్చినప్పుడు
ముద్దను ఊసేసినట్లుగానే దాన్ని ఊసేయండి.
తెలిసి తీసుకునే పదార్థాల్లో దాని ఊసే లేకుండా చేసుకోండి.
అదెలాగో తెలుసుకోండి. తెలుసుకొని జాగ్రత్త పడండి.



డాక్టర్ పి. విజయ్ ఆనంద్ రెడ్డి,
డైరెక్టర్, అపోలో క్యాన్సర్ ఇన్‌స్టిట్యూట్, అపోలో హాస్పిటల్స్, హైదరాబాద్

క్యాన్సర్ నిర్దిష్టంగా ఫలానా కారణంగానే వస్తుందని తెలియకపోయినా కొన్నిసార్లు మనం తీసుకునే కొన్ని రకాల ఆహారాల ద్వారా వస్తుందని కచ్చితంగా తెలుసు. అదెలాగంటారా? ఒకసారి వాడిన నూనెను మళ్లీ మరోసారి వేడి చేయడం అంటే... పొయ్యి మీద 'క్యాన్సర్ వేపుడు'ను వేడివేడిగా వండుతున్నట్టే! ప్రాసెస్ చేసే వంటకాలు... అందునా రెడ్‌మీట్ (వేటమాంసం)తో వండేవి తయారు చేస్తున్నారంటే మీరు కూర తాలింపు గాక క్యాన్సర్ కోసం తిరగమోత పెడుతున్నట్టే. కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉండే మాంసాహారాన్ని వండుతుంటే... ఉప్పు, కారం, మసాలాలు కలిపినట్టుగానే... ఆ కూరను క్యాన్సర్‌పొడులతో గార్నిష్ చేస్తున్నట్టే. తెలిసో, తెలియకో మీరు క్యాన్సర్‌ను వండకండి... వడ్డించకండి... తినకండి. ఈ మూడు చేయకూడదనుకుంటే కొన్ని ఆహారాల విషయంలో అవగాహన పెంచుకోండి.

బాగా ప్రాసెస్ చేసిన రెడ్‌మీట్‌ను మితిమీరి తింటున్నారంటే కోరి కోరి పెద్ద పేగుకు క్యాన్సర్‌ను అంటించుకుంటున్నారన్నమాట. ముడిసరుకును ఎంతగా ప్రాసెస్ చేస్తుంటే ఆ ఆహారానికి క్యాన్సర్‌ను అంతగా పట్టేలా చేస్తున్నారన్నమాట. ఎందుకంటే మామూలు కూరగాయలు, ఆకుకూరల ఆహారం తినేవారి కంటే ప్రతిరోజూ ప్రతి 100 గ్రాముల రెడ్‌మీట్‌తో క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం 17% చొప్పున పెరుగుతుంటుంది. అలా తినడం ప్యాంక్రియాటిక్, ప్రోస్టేట్, పొట్ట క్యాన్సర్లను పెంచవచ్చు. మీకు మాంసమే తినాలని ఉందా...? మాంసాహారం మీద జిహ్వను చంపుకోలేకపోతున్నారా? అయితే చికెన్ లేదా చేపలు తినండి. వాటితో క్యాన్సర్ వచ్చిన దాఖలాలున్నట్లు పరిశోధనల్లో పెద్దగా తేలలేదు. కాబట్టి మీ జిహ్వాచాపల్యాన్ని కాస్తంత ఆరోగ్యకరమైన పక్కదారి పట్టించండి. అదే రుచి



దారిలో మీ ప్రయాణం సాగుతుంది. కాకపోతే కాస్తంత మరో సమాంతర మార్గంలో. మాంసాహారం తినాలనే కోరికా తీరుతుంది. ఆ మార్గంలో పొంచిఉన్న క్యాన్సర్ యాక్సిడెంట్ ప్రమాదమూ తప్పుతుంది. నో.... నో... బతికి ఉన్నన్నాళ్లూ ఇష్టమైన మాంసాహారం తిందాం. ఎప్పుడో చచ్చిపోతామనే భయంతో ఇప్పుడు మాంసాహారం తినకపోవడం మహాపాపం కదా... అని గునుస్తూ ఉండే ఆహారప్రియులైన ఎపిక్యూరియన్లకు మరో షార్ట్‌కట్ దారి కూడా ఉంది. రెడ్‌మీట్ వంటకాలను ఎంత తక్కువ వీలయితే అంత తక్కువకు పరిమితం చేసుకోండి. పూర్తిగా కాకపోయినా... గుడ్డిలో మెల్ల అన్నట్లుగా... కొంతలో కొంత నయం.



ఏం వండామన్నది కాదు... ఎలా వండామన్నదీ ముఖ్యం...

ఏదైనా పదార్థాన్ని వండుతున్నామంటే దాన్ని ఎంత ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉడికేలా చేస్తున్నామన్నదీ క్యాన్సర్ నివారణలో ఒక కీలకమైన అంశం. మీరు ఒక వంటకాన్ని (రెసిపీని) మరింత ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర వండుతున్నారంటే... అందులోంచి క్యాన్సర్ కారకమైన రసాయనాలు వెలువడేలా చేస్తున్నారేమో అన్నది గమనంలో పెట్టుకోవాల్సిన అంశం. మనం మాంసాన్ని మితిమీరిన ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉడికిస్తున్నామంటే... అనగా గ్రిల్డ్ పదార్థంగానూ వేపుడుగానూ చేస్తున్నామంటే, ఆ మాంసాహారంలోని కొన్ని పదార్థాలు హెటెరో సైక్లిక్ అరోమాటిక్ అమైన్స్ (హెచ్‌ఏఏ) అనే రసాయన రూపాలుగా మారుతున్నాయని అర్థం. అవి క్యాన్సర్ కారకాలు. ఇక ఆ ఆహార పదార్థాలను స్మోకింగ్ అనే వంటప్రక్రియకు గురిచేయడం గానీ, నేరుగా అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత ఉన్న మంట తగిలేలా చేశారనుకోండి... అప్పుడా తీరు వంట వల్ల పాలీ సైక్లిక్ అరోమాటిక్ హైడ్రోకార్బన్ అనే (పీఏహెచ్స్) రసాయనాలు ఏర్పడతాయి. అవి కూడా ప్రమాదకారకాలే.

క్యాన్సర్‌ను ఎందుకు నిల్వ పెట్టుకోవడం?

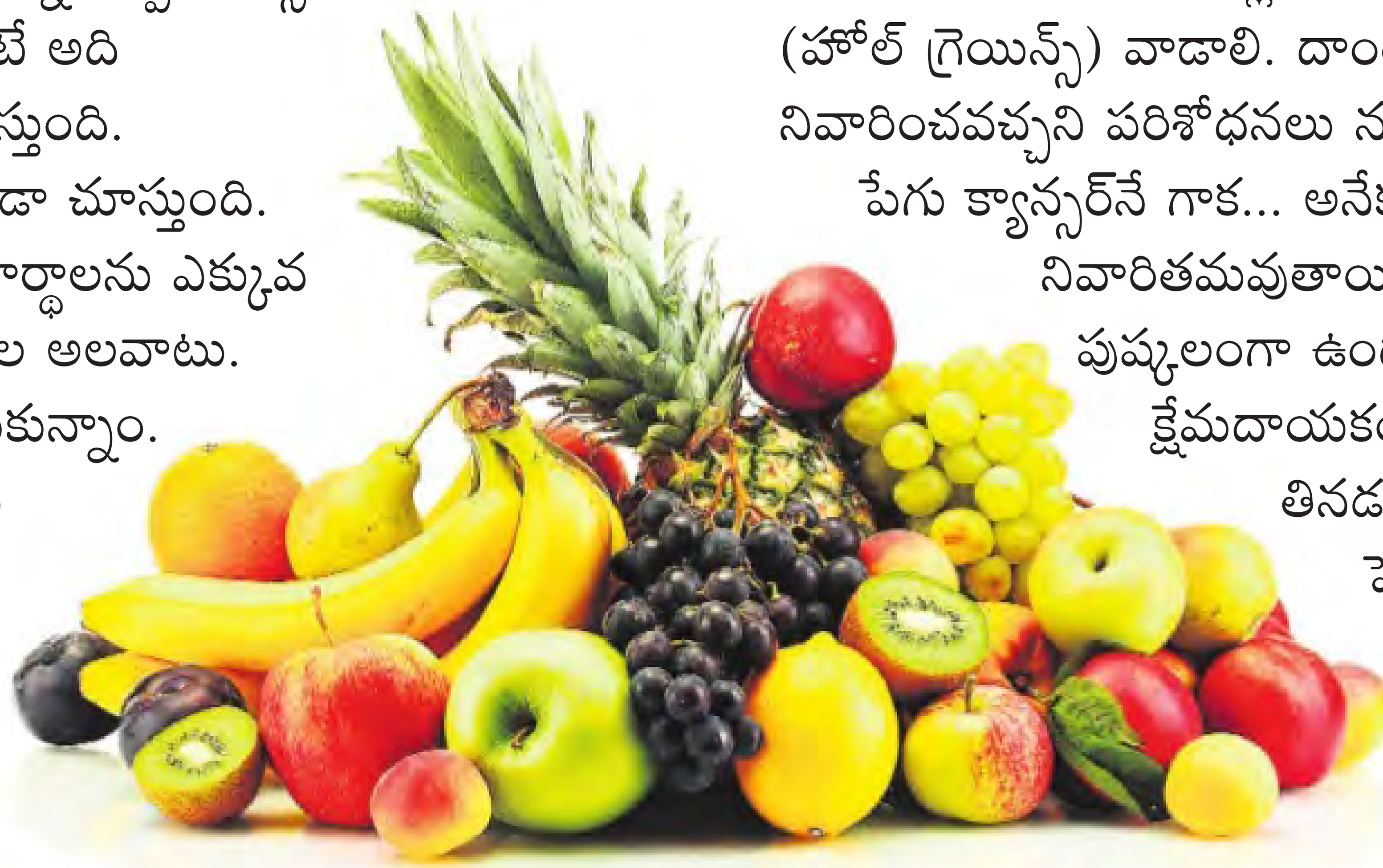
తినే పదార్థాలు పాడైపోతే మనసు ఉసూరుమంటుంది. ఉసూరంటుంది కదా అని ఉసురుతీసుకుంటామా? అందుకే ఆహార పదార్థాలను నిల్వ పెట్టుకోవడం అంటే క్యాన్సర్‌ను నిల్వ పెట్టుకోకుండా ఆ పని చేయాలన్నమాట. అది సరైన నిల్వ... సబబైన నిల్వ. చాలామంది ఆహారపదార్థాలను పాడైపోకుండా ఉంచడానికి 'ఉప్పు'లో చాలాకాలం ఊరబెడుతుంటారు. ఇలా చాలా కాలం ఉప్పులో ఊరిన పదార్థాల వల్ల పొట్ట లోపలి పొరలు (లైనింగ్) దెబ్బతిని అది ఇన్‌ఫ్లమేషన్‌కు (వాపు, నొప్పి, ఎర్రబారడం) గురయ్యే అవకాశం ఉంది. అలా పొట్ట లోపలి పొరలు (లైనింగ్) దీర్ఘకాలం ఒరుసుకుపోతూనే ఉండటం జరుగుతుంటే అక్కడ అలా ఒరుసుకుపోయిన లైనింగ్‌లలో నైట్రేట్ల వంటి క్యాన్సర్ కారక రసాయనాల పాలబడటానికి అవకాశం ఎక్కువ. ఇక అలాంటి చోట్ల హెలికోబ్యాక్టర్ పైలోరీ అనే సూక్ష్మజీవి గనక నివసిస్తూ ఉంటే... మనం తినే ఉప్పు దాంతో కయ్యం పెట్టుకొని అక్కడ పుండ్లు పడేలా చేస్తుంది. వీటినే స్టమక్ అల్సర్స్ అంటారు. ఈ స్టమక్ అల్సర్స్ కొన్ని సందర్భాల్లో క్యాన్సర్‌కు దారితీసే అవకాశం ఉంది. అందుకే క్యాన్సర్ ముప్పునకు ఉప్పు కూడా ఓ పర్యాయపదం అని అర్థం చేసుకుని దానికి దూరంగా ఉండటం మంచిది. క్యాన్సర్ మాట అటుంచినా... పైగా ఉప్పు పరిమాణం పెరుగుతున్న కొద్దీ హైబీపీ కొలత కూడా పెరుగుతూ పోతుంది. అందుకే ప్రతి రోజూ ప్రతి ఒక్కరూ 6 గ్రాములకు మించి ఉప్పు వాడకూడదు.





ఆహారంలోని పీచుతో క్యాన్సర్‌ను కడిగేయవచ్చు...

పీచుతో గిన్నెల్లో మురికిని శుభ్రం చేయడమన్నది మన దేశవాసులకు తెలియని విద్య కాదు. ఎవరో వచ్చి దాన్ని నేర్పించాల్సిన అవసరం లేదు. ఆహారంలో పీచు ఉంటే అది పేగులలోపలి భాగాన్ని శుభ్రంగా చేసేస్తుంది. క్యాన్సర్‌ను అక్కడ కుదురుకోనివ్వకుండా చూస్తుంది. అయితే ఇటీవల మనం పీచు లేని పదార్థాలను ఎక్కువ తింటున్నాం. గతంలో అది పాశ్చాత్యుల అలవాటు. ఇప్పుడు మనం దాన్ని అలవాటు చేసుకున్నాం. అంటే... మనదైన పీచుతో శుభ్రం చేసే పేటెంటును మనం దూరం చేసుకొని క్యాన్సర్‌కు టెంటు వేస్తున్నామా అని ఆలోచించాలి. అందుకే క్యాన్సర్ పేగుల్లో నిలువ ఠికానా లేకుండా చేయాలంటే పీచు పుష్కలంగా ఉండేలా ముదురు ఆకుపచ్చరంగులో ఉండే ఆకుకూరలు, తాజా పండ్లు, పొట్టు పుష్కలంగా ఉండే ముడిధాన్యాలు (హోల్ గ్రెయిన్స్) వాడాలి. దాంతో పెద్దపేగు క్యాన్సర్‌ను సమర్థంగా నివారించవచ్చని పరిశోధనలు నమ్మకంగా చెబుతున్న మాట. ఒక్క పెద్ద పేగు క్యాన్సర్‌నే గాక... అనేక పెద్ద పెద్ద క్యాన్సర్లూ పీచుతో నివారితమవుతాయి. అందుకే వడ్డించే పదార్థాల్లో పీచు పుష్కలంగా ఉందా లేదా అని చూసుకోవడం క్షేమదాయకం. ఈ పీచు పదార్థాలను తక్కువగా తినడంవల్లే అమెరికా, యూరప్ దేశాలను పెద్దపేగు క్యాన్సన్ పీల్చిపిప్పి చేస్తోంది. అందుకే పీచు క్యాన్సర్ పీచమణుచుతుందని గుర్తుంచుకోవడం శుభప్రదం.



పండు... క్యాన్సర్ పాలిట మందుగుండు

తాజాపండ్లు క్యాన్సర్‌కు నేరుగా గురిపెట్టిన మందుగుండు అని గుర్తించండి. కొన్ని పండ్లకు పైన ఉండే తొక్క క్యాన్సర్‌ను తొక్కిపెడుతుంది. పెకిలించివేస్తుంది. తొక్కతో తినగలిగే పండ్లను కాస్త కడిగి తొక్కతోనే తినడం మేలనడానికి ఎన్నో తార్కాణాలు ఉన్నాయి. ఒక ఆపిల్‌ను తొక్కతో తింటే... అందులో మొత్తం పండులో లభ్యమయ్యే దానికంటే... కేవలం ఆ తొక్కలోనే 75% క్వెర్సిటిన్ అనే ఫ్లేవనాయిడ్ ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్‌తో పోరాడే ఒక జీవరసాయనం. జీవామృతరసాయనం. అంటే... మొత్తం పండుకంటే కేవలం పొరలా ఉండే తొక్కలో 75 శాతం ఎక్కువ సారం, విషాన్ని హరించే విషయం ఉందన్నమాట.

విటమిన్-సి, ఫోలేట్, నియాసిన్ వంటి విటమిన్లు నీళ్లలో కరుగుతాయి. అలా విటమిన్లు ఊరిన నీటితో వంట చేస్తున్నప్పుడు... ఆ నీటిని చాలాసేపు వేడిచేస్తుంటే... విటమిన్లు ఇగిరిపోతాయి. మనం ఆకుకూరలతో వంట చేసే సమయంలో ఎక్కువ సేపు వండుతూ ఉంటే మొక్కల నుంచి లభ్యమయ్యే పోషకాలు, ఫైటోకెమికల్స్ తరిగిపోతాయి. (మొక్కల నుంచి లభ్యమయ్యే పోషకాలు, జీవరసాయనాలను ఫైటోకెమికల్స్ అంటారు). ఇవి క్యాన్సర్లతో ఫైట్ చేస్తాయి. అందుకే వంట కార్యక్రమం అన్నది అవి ఆవిరయ్యేలా ఉండకూడదు. అలాగే నీళ్లలో కరిగిఉండే వీటిని వార్చి పారబోయడం అంత మంచిది కాదు. కాబట్టి పోషకాలు కోల్పోకుండా... తగుమోతాదులో కూరలను ఉడికించాలి. ఆకుపచ్చ, ఎరుపు, నారింజ, పసుపు రంగుల్లో ఉండే కూరగాయలను ఆలివ్ నూనెలో వండటం మేలు. దీనివల్ల నూనెలో కరిగే విటమిన్లు ఒంటికి సమర్థంగా అందుతాయి.



క్యాన్సర్ల పాలిటా ఘాటైనవి అవి...

ఉల్లి, వెల్లుల్లి ఘాటుగా ఉంటాయి. అవి మనకు మాత్రమే కాదు... క్యాన్సర్ల పాలిటా ఘాటుగా వ్యవహరిస్తాయి. వెల్లుల్లిని అలా నిండుగా వంటల్లో వేసేయడం కంటే కాస్త కచ్చాపచ్చాగా ఉండేలా కొద్దిగా నలగ్గొట్టి వేస్తే... రుచికి రుచీ పెరుగుతుంది. క్యాన్సర్‌తో ఫైట్ చేసే పోషకం అయిన అలిసిన్ తయారయ్యేందుకు దోహదపడుతుంది. ఎర్రగా ఉండే టొమాటోలలో, ఎర్రటి రంగులో ఉండే ద్రాక్షల్లో... ఇలా ఎరుపు రంగులో ఉండే అనేక పండ్లలో లైకోపిన్ అనే క్యాన్సర్‌తో పోరాడే యాంటీఆక్సిడెంట్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. నేరుగా టొమాటోను తినడం కంటే కాస్తంత ఉడికించాక దాన్ని తింటే... అలా ఉడికించడం ద్వారా వెలువడ్డ లైకోపిన్‌ను మన జీర్ణకణాలు చాలా తేలిగ్గా స్వీకరిస్తాయి. ఆరోగ్యకరంగా వండటానికీ, వడ్డించడానికి ఇది ఒక అద్భుత ఉదాహరణ. ఇలాంటి అనేక దృష్టాంతాలను గుర్తుంచుకొని క్యాన్సర్‌ను ఎలా వండుకోకూడదో తెలుసుకోవచ్చు. ఎలా వండితే క్యాన్సర్‌ను వడ్డించడం సాధ్యం కాదో కూడా గ్రహించవచ్చు. ఈ తెలుసుకోవడమూ, గ్రహింపూ ఎంత ఎక్కువగా ఉంటే... క్యాన్సర్‌ను కాల్చి బూడిద చేయడం అంత తేలిక!



చిరంజీవి అశ్వత్థామ!

కురుక్షేత్ర మహాసంగ్రామంలో ఇరువైపులా ఉన్న వీరులందరూ దాదాపుగా మరణించారు. కౌరవుల పక్షాన దుర్యోధనుడొక్కడే మిగిలాడు. భీముడికి, దుర్యోధనుడికి మధ్య భీకరమైన గదాయుద్ధం జరిగింది. భీముడు చివరకి దుర్యోధనుడి తొడలు విరగ్గొట్టి తన ప్రతిజ్ఞ నెరవేర్చుకున్నాడు. దుర్యోధనుడి పతన వార్తను విన్న అశ్వత్థామ పరుగున యుద్ధభూమికి చేరుకున్నాడు. తొడలు విరిగి, చచ్చిన పులిలా పడున్న దుర్యోధనుడిని చూసి అమితంగా బాధపడ్డాడు. ''ఎలాగైనా సరే, నీకు సంతోషాన్ని కలిగిస్తాను'' అని శవసాక్షిగా ప్రతిజ్ఞ చేసి, వచ్చినంత వేగంగా వెనక్కి వెళ్లాడు. శిబిరంలో అర్ధరాత్రి ఆదమరచి నిద్రపోతున్న ఉపపాండవుల తలలు నరికి ఉత్తరీయంలో మూటగట్టుకుని వచ్చి, దుర్యోధనుడి దేహం ముందు పడవేసి, ప్రభు రుణం తీరిపోయినట్లుగా భావించి, శ్రద్ధాంజలి ఘటించాడు.

తెల్లవారింది. ఉపపాండవుల మరణవార్త వ్యాపించింది. పాండవుల శిబిరాలన్నీ దుఃఖంతో గొల్లుమన్నాయి. పాండుపుత్రుల తల్లి ద్రౌపది తీవ్ర దిగ్భ్రాంతికి లోనై, కుప్పకూలిపోయింది. అర్జునుడు ముందుగా తనను తాను దిటవు పరచుకున్నాడు. తర్వాత మెల్లగా ద్రౌపదిని లేపి, ''పాంచాలీ! సుక్షత్రియ వంశంలో పుట్టి, వీరాధివీరులైన పాండవులకు పత్నిగా ఉన్న నీవు ఇంతగా దుఃఖించడం తగదు. దుర్మార్గుడైన అశ్వత్థామ అర్ధరాత్రప్పుడు దొంగచాటుగా శిబిరంలో దూరి పసిబిడ్డలైన ఉపపాండవులను మరచి తన పొట్టన పెట్టుకున్నాడు. ఇందుకు తగిన శిక్ష అనుభవించక తప్పదు. నేను ఇప్పుడే వెళ్లి, ఆ ధర్మభ్రష్టుని శిరస్సును ఖండించి తీసుకు వచ్చి, నీ కాళ్లముందు పడవేస్తాను. నువ్వు ఆ నీచుని తలను నీ కాళ్లతో తొక్కి, ఛిద్రం చేసి, నీ శోకాన్ని బాపుకో''అని ఓదార్చాడు.

అర్జునుడి మాటలు విన్న ద్రౌపది మనస్సు కొద్దిగా ఊరట పొందింది. బలంగా ఒక నిట్టూర్పు విడిచి, పక్కనే ఉన్న శ్రీకృష్ణుని వంక భావగర్భితంగా చూసింది. అప్పుడు కృష్ణుడు రథాన్ని సిద్ధం చేసి, అర్జునుడిని రథంలో కూర్చుండబెట్టుకుని, ఆ రథానికి పూన్చిన గుర్రాలను అదిలించాడు. దూరంగా వస్తున్న పార్థుడి రథాన్ని చూడగానే అశ్వత్థామ ప్రాణభయంతో పరుగెత్తి సమీపంలోనే ఉన్న ఓ నీటిమడుగులో దాక్కున్నాడు. దిక్కుతోచని స్థితిలో ప్రయోగమే తప్ప ఉపసంహారం తెలియనటువంటి మహా శక్తిమంతమైన బ్రహ్మశిరోనామకాస్త్రాన్ని ప్రయోగించాడు. ఆ అస్త్రం వింతకాంతులు చిమ్ముకుంటూ శరవేగంగా అర్జునుడిని సమీపించసాగింది. కృష్ణుడు ''పార్థా! ఇది బ్రహ్మశిరోనామకాస్త్రం. దీనిని ఎదుర్కొనాలంటే తిరిగి అదే అస్త్రాన్ని ప్రయోగించాలి.'' అని చెప్పాడు.

నిప్పులు కక్కుతూ తనమీదకు దూసుకొస్తున్న ఆ అస్త్రాన్ని నిలువరించేందుకు తిరిగి అదే అస్త్రాన్ని ప్రయోగించాడు అర్జునుడు. ఆ రెండు అస్త్రాలూ ఒకదానినొకటి ఢీకొనడంతో భూనభోంతరాళాలు దద్దరిల్లేట్లు శబ్దాలు వచ్చాయి. పట్టపగలే చీకట్లు కమ్ముకున్నాయి. తీవ్రమైన అగ్నిజ్వాలలు వెలువడసాగాయి. శ్రీకృష్ణుని సూచన మేరకు అర్జునుడు ఉపసంహార మంత్రం పఠిస్తూ ఆ అస్త్రానికి భక్తితో ప్రణమిల్లాడు. వెంటనే రెండు అస్త్రాలూ శాంతించి, అర్జునుడి అమ్ములపొదిలో చేరిపోయాయి. నోరు వెళ్లబెట్టి ఆ దృశ్యాన్ని చూస్తుండిపోయిన అశ్వత్థామ మీదకు సింహంలా లంఘించి, అతణ్ణి తాళ్లతో బంధించి, రథానికి కట్టి ఈడ్చుకుంటూ తీసుకెళ్లి ద్రౌపది ముందు పడేశాడు.

''ద్రౌపది అతనికి చేతులు జోడించి, ''శిశువులను చంపడానికి పచ్చినెత్తురు తాగే రాక్షసులు సైతం వెనకాడతారే, అలాంటిది గురుపుత్రులు, ధర్మాధర్మాలు తెలిసిన వారయి ఉండీ కాస్తంత అయినా కనికరం లేక అమాయకులైన పసిబిడ్డలను చంపడానికి మీకు చేతులెట్లా వచ్చాయి? మీ గుండె అంత బండరాయిగా ఎలా మారింది..'' అంటూ ఇంకా ఏదో చెప్పబోతున్న ద్రౌపదిని వారిస్తూ, ''ఉచ్చనీచాలు మరచిన పాషాణం లాంటి ఈ దుర్మార్గుడితో ఇంకా మాటలెందుకు?'' అంటూ కత్తిదూసి అశ్వత్థామను చంపబోయాడు పార్థుడు.



అప్పుడు ద్రౌపది ''వీరాధివీరులైన మీరు కూడా నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్న ఇతణ్ణి చంపితే ఇక మీకూ అతనికీ తేడా ఏముంది? దయచేసి వదిలేయండి'' అంటూ దణ్ణం పెట్టింది.

''మరి నా ప్రతిజ్ఞ ఎలా....'' అంటున్న అర్జునుడితో శ్రీకృష్ణుడు, ''పార్థా! ఇతని తల గొరిగి, అతన్ని క్షమించి వదిలెయ్'' వీరుడికి అది శిరచ్ఛేదంతో సమానం'' అని చెప్పి, అశ్వత్థామవైపు తిరిగి, ''ఓరీ! నీవు చేసిన పనికి ఒళ్లంతా కుళ్లిపోయి, రక్తమాంసాలతో కంపుకొడుతూ చావుకోసం ఎదురు చూస్తూ ఈ యుగమంతా ఇలాగే జీవిస్తావు'' అని శపించాడు.

అశ్వత్థామ ఆ విధంగా చిరంజీవి అయ్యాడు. నాటినుంచి కురుక్షేత్రంలో చావలేక, చావురాక, క్షణ క్షణం చస్తూ బతుకుతున్నాడు. అయినా, చావుకన్నా అదే సరైన శిక్ష కదా అశ్వత్థామకు.

- డి.వి.ఆర్.భాస్కర్

● సందేహం



డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

● నాకు ఈమధ్యే పెళ్లయింది. పెద్దలు చూసిన సంబంధం. అయితే నాకు కొత్తగా ఒక విషయం తెలిసింది. పెళ్లి కాకముందు నా భర్త చెడు తిరుగుళ్లు తిరిగేవాడట. ఈ విషయాన్ని ఒకరిద్దరు కాదు... చాలామంది చెప్పారు. ఇప్పుడు నాకు భయం పట్టుకుంది. ఆయన ద్వారా నాకు ఏమైనా రోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉందా? ఎలాంటి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మంచిది. ఆయన ద్వారా ఏదైనా సోకింది లేనిది నిర్ధారణ చేసుకోవడం ఎలా?

- కె.వి, ఖమ్మం

గిట్టనివాళ్లు ఎన్నో కల్పించి చెపుతూ ఉంటారు. వాటిని నమ్మి భయపడే కంటే నిర్ధారణ చేసుకోవటం మంచిది. చెడు తిరుగుళ్ల వల్ల, లైంగిక జబ్బులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగానే ఉంటాయి. కాని, గ్యారంటీగా రావాలని లేదు. కొన్ని వచ్చినా, చికిత్సతో తర్వాత తగ్గిపోతాయి. జీవితాంతం ఆ జబ్బులు శరీరంలోనే ఉండిపోయి, భార్యకు సంక్రమించాలని ఏమీ లేదు. హెచ్ఐవీ, హెపటైటిస్, సిఫిలిస్ వంటి కొన్ని లైంగికంగా సంక్రమించిన వ్యాధులు మాత్రమే ఎక్కువ కాలం శరీరంలో ఉండి, భార్యకు సంక్రమించే అవకాశాలు ఉంటాయి. నీకు అంతగా సందేహంగా ఉంటే, నువ్వు ఒకసారి డాక్టర్‌ని సంప్రదించి, సీబీపీ, హెచ్ఐవీ, హెచ్‌బీఎస్ఏజీ, వీడీఆర్ఎల్ వంటి అవసరమైన రక్త పరీక్షలు చేయించుకోవచ్చు. మనసులో సందేహం ఉంటే, రోజూ నరకంలా అనిపిస్తుంది. దానివల్ల జీవితంలో ప్రశాంతతను కోల్పోవలసి ఉంటుంది. లేకపోతే ఒకసారి మీ వారితో, మామూలుగా ఇద్దరి ఆరోగ్యం ఎలా ఉందో రక్త పరీక్షలు (జనరల్ చెకప్) చేసుకుందాం అని అనుమానం రాకుండా చెప్పి పరీక్షలు చెయ్యించుకుని నీ అనుమానం తీర్చుకోవచ్చు.



ఆయన రోగాలు నాకు వస్తే?

● నాకు ఈమధ్య విచిత్రమైన సమస్య ఏర్పడింది. ఎవరికైనా చెప్పుకోవాలంటే కూడా చాలా ఇబ్బందిగా ఉంది. నీళ్లు ఎక్కువగా తాగకపోయినా తరచుగా మూత్రం వస్తుంది. కొన్నిసార్లయితే ఆపుకోలేకపోతున్నాను. ఫంక్షన్స్‌కు వెళ్లాలంటే కూడా భయంగా ఉంది. ఇంట్లోనే ఉండాలనిపిస్తుంది.

- సి.జి, కర్నూల్

మీరు మీ వయసు్స రాయలేదు. వివాహం అయ్యిందా? పిల్లలు ఉన్నారా? సాధారణ కాన్పులా, ఆపరేషన్ ద్వారానా... అని అనేక విషయాల మీద, మీ సమస్యకు గల కారణం, చికిత్స ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ సమస్య ఎప్పటినుంచి ఉంది. రోజులా, నెలలా అనేది కూడా తెలియడం ముఖ్యం. మూత్రంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల ఇలా వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. దీనికి కంప్లీట్ యూరిన్ ఎగ్జామినేషన్, అవసరమైతే యూరిన్ కల్చర్ చెయ్యించుకుని, దానికి తగ్గ యాంటీ బయాటిక్స్ వారం నుంచి పది రోజుల కోర్సు వాడి చూడవచ్చు. మందులతో పాటు రోజూ మంచినీరు మూడు నుంచి నాలుగు లీటర్లు తాగవలసి ఉంటుంది. కొంతమందిలో యూరినరీ బ్లాడర్‌లో ఇన్‌ఫెక్షన్, వాపు కంతులు, దాని నరాలు, కండరాలు బలహీనపడి, పటుత్వం తగ్గడం వంటి కారణాల వల్ల, యూరినరీ బ్లాడర్‌తో కొద్దిగా మూత్రం నిండగానే, బ్లాడర్ మూత్రాన్ని ఎక్కువసేపు ఆపుకోలేకపోవటం, ఎక్కువ సార్లు వెళ్లాలనిపించడం జరుగుతుంది. కొంతమంది ఆడవారిలో సాధారణ కాన్పుల వల్ల కొన్నిసార్లు కండరాలు బలహీనపడి సమస్య రావచ్చు. కొందరిలో మెనోపాజ్ దగ్గరకు వచ్చేకొద్దీ ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ తగ్గిపోవటం వల్ల బ్లాడర్ కండరాలు బలహీనపడి సమస్య రావచ్చు.


పట్టుకోండి చూద్దాం 37వ పేజీలో

● నేను అప్పుడప్పుడూ బ్యూటీ పార్లర్‌కు వెళుతుంటాను. మొన్న ఒకసారి వెళ్లినప్పుడు... అవాంఛిత రోమాల గురించి లేజర్ చికిత్స చేసుకోవాలనే ఆలోచన వచ్చింది. అయితే ప్రస్తుతం నేను ప్రెగ్నెంట్. ఈ సమయంలో లేజర్ చికిత్స చేయించుకోవడం మంచిది కాదని ఒకరిద్దరు చెప్పారు. ఇది నిజమేనా? అలాగే నేను రకరకాల క్రీమ్‌లు వాడుతుంటాను. ఈ సమయంలో క్రీమ్‌లను వాడకూడదు అని కూడా అంటున్నారు. ఈ విషయంలో మీ సలహా కోరుతున్నాను. ప్రెగ్నెంట్‌గా ఉన్న వాళ్లు సౌందర్య సాధనాలు వాడే విషయంలో ఏమైనా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలా? అనేది చెప్పగలరు.

- రుక్మిణి, విజయవాడ

లేజర్ అనేది కాంతి కిరణాల ద్వారా పనిచేస్తుంది. అవాంఛిత రోమాల కోసం, ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో లేజర్ చికిత్స తీసుకోకపోవడమే మంచిది. దీనివల్ల గర్భంలో పిండానికి హాని కలిగే అవకాశాలు ఉంటాయి. రిస్క్ తీసుకుని లేజర్ చికిత్స తీసుకునే అంత ఎమర్జెన్సీ ఏమీ లేదు. కాబట్టి, ఈ చికిత్స డెలివరీ తర్వాతకి వాయిదా వెయ్యటం మంచిది. అందులోనూ ఇది ఒక సిట్టింగ్‌లో అయ్యేది కాదు కాబట్టి ప్రెగ్నెన్సీలో తీసుకోకపోవటమే మంచిది. ప్రెగ్నెన్సీలో హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల కొద్దిగా అవాంఛిత రోమాలు కొందరిలో పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. మరీ ఇబ్బందిగా ఉంటే, ఎప్పుడైనా ఒక్కటి రెండుసార్లు వ్యాక్సింగ్, హెయిర్ రిమూవింగ్ క్రీమ్స్ (ఎక్కువ సేపు పెట్టకుండా) వాడుకోవచ్చు.

ఇక కాస్మొటిక్ క్రీమ్స్ విషయానికి వస్తే, అన్నీ క్రీమ్స్ వల్ల సమస్య రావాలని ఏమీ లేదు. వీలైనంత వరకు, తక్కువ రసాయనాలు, తక్కువ సాంద్రత, శక్తి ఉన్నవాటిని వాడటం మంచిది. వాటి మీద ఎఫ్‌డీఏ కేటగిరీ చూసి వాడటం మంచిది.

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్

1			2		■	3
	■	■		■	4	■
5	6	■	7			
■	8		■	■		■
9	■	■	10		■	11
12		13	■	■	14	
	■	15		■	■	

అడ్డం:

1. బాపు దర్శకత్వంలో బాలకృష్ణ, నయనతార జంటగా నటించిన చిత్రం. అక్కినేని నాగేశ్వర్రావు వాల్మీకిగా నటించిన ఈ చిత్రానికి ఇళయరాజా సంగీతం సమకూర్చారు (5)
3. 'తెలుగు వీర లేవరా' 'దేవుడు చేసిన మనుషుల్లారా' 'బొమ్మను చేసి ప్రాణం పోసి..' గీతాల రచయిత. ఈ గడిలోని అక్షరానికి అడ్డం '1'లోని అక్షరం చేరిస్తే సరిపోతుంది (1)
5. జీవా, అజ్మల్ అమీర్, కార్తీక, పియాబాజ్‌పాయ్...నటించిన చిత్రం. కేవీ ఆనంద్ దర్శకత్వంలో వచ్చిన ఈ పొలిటికల్ థ్రిల్లర్ ఫిల్మ్‌కు హారిస్ జైరాజ్ సంగీతం సమకూర్చారు.
7. 'ది ఘోస్ట్ అండ్ ది డార్క్‌నెస్' హాలీవుడ్ సినిమా ఆధారంగా గుణశేఖర్ దర్శకత్వంలో చిరంజీవి నటించిన సినిమా. అటు నుంచి(4)
8. ఆది 'వరాలబాబు'గా నటించిన సినిమా. సాయికుమార్ నిర్మాణంలో వచ్చిన ఈ చిత్రానికి మదన్ దర్శకత్వం వహించారు (2)
10. శ్రీనివాసరెడ్డి దర్శకత్వంలో నాగచైతన్య, హన్సిక నటించిన చిత్రం. సి.కళ్యాణ్ నిర్మించిన ఈ చిత్రానికి థమన్ సంగీతం సమకూర్చారు (2)
12. గోపిచంద్ మలినేని దర్శకత్వంలో రవితేజ, శృతిహాసన్, అంజలి, ప్రకాష్‌రాజ్ ప్రధాన పాత్రలు పోషించిన యాక్షన్ కామెడీ ఫిల్మ్ (3)
14. భూపతి పాండియన్ దర్శకత్వంలో విశాల్, ప్రియమణి, ఆశిష్ విద్యార్థి, ఊర్వశి, దేవరాజ్ ప్రధాన పాత్రలు పోషించిన సినిమా (2)
15. మాధవన్ సినిమా. అటు నుంచి (2)

నిలువు:

1. '.....చుట్టుకుంది పెళ్లి పుస్తకం' ఖాళీని పూరించండి (3)
2. ఉదయ్‌శంకర్ దర్శకత్వంలో గోపిచంద్, మీరాజాస్మిన్, అంకిత ప్రధాన పాత్రలలో నటించిన చిత్రం. చింతపల్లి రమణ సంభాషణలు రాశారు (3)
4. రాధామోహన్ దర్శకత్వంలో తెలుగు, తమిళంలో వచ్చిన థ్రిల్లర్ ఫిల్మ్. నాగార్జున, ప్రకాష్‌రాజ్, పూనమ్ కౌర్, లిషి ప్రధాన పాత్రలు పోషించారు (3)
6. 'ముని' సీక్వెల్‌లో వచ్చిన లారెన్స్ రాఘవేంద్ర కామెడీ హారర్ ఫిల్మ్ (2)
9. లారెన్స్ రాఘవేంద్ర దర్శకత్వంలో...ప్రభాస్ నటించిన సినిమా (3)
11. సాగర్ చంద్ర దర్శకత్వంలో రాజేంద్రప్రసాద్, శివాజీ నటించిన సినిమా (3)
13. చిరంజీవి, రాధ కాంబినేషన్‌లో వచ్చిన సినిమా. హానెస్ట్ పోలీస్ ఆఫీసర్ 'క్రాంతి'గా ఈ సినిమాలో చిరంజీవి కనిపిస్తారు (2)

• మైథోగ్రఫీ

1. కృష్ణుని సోదరుడు.

◇◇◇◇◇

2. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో ఒక మహా యోధుడు.

◇◇◇◇◇

3. మధువను రాక్షసుడు పెళ్లి చేసుకున్న రావణుని చెల్లెలు. పై జవాబులో '3'వ అక్షరంతో...

◇◇◇◇

4. పై జవాబులో మొదటి అక్షరంతో ఒక రాక్షసుడు.

◇◇◇◇◇

5. పై జవాబులో '2'వ అక్షరంతో... దుర్గాదేవి.

◇◇◇◇

• బ్రెయిన్ జిమ్

1. పెరేడ్ చేసే మాసం.
2. వద్దన్నా సరే... మీద పడేది.
3. మూడు ఆంగ్ల అక్షరాలతో... ఏడు అక్షరాల వాక్యం చెప్పండి.
4. పది కాని పది.

వ	య	సు	శ్రీ	కా
కా	చ	ర	మా	స
L	నీ	ర్ణ	వ	ష్ట
K	మా	R	G	ప
I	C	U	M	ది

జవాబులు

• మాయా బజార్

అడ్డం: 1.శ్రీరామరాజ్యం 3. శ్రీశ్రీ 5. రంగం 7. మృగరాజు 8. గరం 10. దుర్గ 12. బలుపు 14. భయ్యా 15.చెలి

నిలువు: 1. శ్రీకారం 2. రారాజు 4. గగనం 6. గంగ 9. రెబల్ 11. అయ్యారే 13. పులి

• మైథోగ్రఫీ

1.బలరాముడు 2. ముచికుందుడు 3. కుంభీనస 4. కుంభకర్ణుడు 5. భద్రకాళి

• బ్రెయిన్ జిమ్

వ	య	సు	శ్రీ	కా
కా	చ	ర	మా	స
L	నీ	ర్ణ	వ	ష్ట
K	మా	R	G	ప
I	C	U	M	ది

• కిసుక్కు

డాక్టర్: ఇప్పుడు మీకు ఏ సమస్యా లేదు కదా?

పేషెంట్: ఊపిరి పీల్చుకోవడం కష్టంగా ఉంది...

డాక్టర్: ఇప్పుడు అది కూడా లేకుండా చేస్తాను.

– బి.శ్రీవాస్తవ, కొత్తగూడెం

• మీకు తెలుసా

మిచిగన్ డిజైనర్ సుసాన్ మెక్‌లెరీ, మొక్కలతో నెక్లెస్, రింగు, బ్రాస్‌లెట్‌లు రూపొందించడంలో ప్రసిద్ధురాలు. ఈ నగలను పచ్చటి నగలు అంటే బాగుంటుందేమో కదా!

పదశోధన - 421

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**

1		2			3	4	5		6
				7		8			
9									
				10			11		
12	13								14
15				16	17	18		19	
			20		21		22		
23		24				25			
26	27				28				29
30								31	

ఆధారాలు

అడ్డం

1. వారధి నిర్మాణంలో రామునికి సాయపడిన అల్పజీవి (3)
3. పండుగ రోజుల్లో పరస్పరం చెప్పుకొనేవి (5)
8. పోక, గమనం (2)
9. సీతగారి అబ్బాయిలు (5)
10. తెలంగాణ పోరాటంలో అమరుడైన గోండు వీరుడు (5)
12. తికమకగా ఉన్న కుత్తుక (3)
15. తువ్వాలు, చేతిగుడ్డ (3)
16. క్రిమి, కీటకం (3)
19. పద్నాలుగు నిలువులో ఉన్న పుష్పం (2)
21. నిబంధన, ఒడంబడిక (3)
24. వైభోగం, సంపద (3)
25. జగడం, పోట్లాట (3)
26. లక్ష్మి (2)
30. గంభీరంగా వినిపించే చప్పట్లు (7)
31. గదిలోని నీరు బయటకు పోయే దారి (2)

నిలువు

1. ఉష్ణ రక్తం (6)
2. తాంబూల పత్రాలు (6)
4. గుణకారానికి వ్యతిరేకం (4)
5. వెలుతురు (2)
6. పైకి తేలిన శత్రుత్వాలు (3)
7. నిద్ర నుంచి లేవడం (5)
11. వెరపు, భయం (2)
13. ఫిడేలు తీగల మీద నర్తించేది (3)
14. ఎటు చూసినా ఎక్కువే (3)
17. ఉషలా వినిపించే కోపం (2)
18. కొంత మంది నిద్రలో చేసే చప్పుడు (3)
20. 'చూపులు కలసిన...' మాయాబజార్‌లో పాట (4)
22. పెరట్లో పూజలందుకునే మొక్క (3)
23. నక్షత్రం (3)
27. తిరుగుడు చీల, యంత్రం (2)
28. తోక తెగిన ఏనుగు (2)
29. సర్పం (2)

పదశోధన - 420 జవాబు

ఈ	గ	ల	మో	త		పే	రం	టా	లు
మె	ట్టు		తు	ట్ట	తు	ద			బ్ధా
		అం	బ			రా	ఘు	డు	వ
ధ	న్వం	త	రి		కా	శి			ధా
		రి		ఓం		పె	ద		న్లు
గ	వా	క్షం			ఎ	ద్ద	డి		
ణి			మ	త్తు		మ్మ		టు	అ
త	ర	వా	ణి		బ		వ		నా
శా		లం	క		నా	తి	చ	రా	మి
స్త్రం	అ		ట్టు		నా		నం		క

• టేస్టీ టెస్ట్

నిలువు: 1. ఈ వంటకం గురించి సిల్లీగా మాట్లాడే ధైర్యం ఎవరికుందని! అంత రుచి మరి!! పనీర్‌తో పచ్చిమిర్చీ దోస్తు కడితే... ఇదిగో ఇది. వంటకం పేరు కింది నుంచి.

2. ఆవకాయలా ధ్వనిస్తుంది. హల్వాకు హాయ్ చెప్పి స్వీటు స్వీటుగా నోరూరిస్తుంది.

4. ఏ మాటకామాటే చెప్పుకోవాలి... ఈ రసం తాగితే యమ రుచి! వంటకం పేరు కింది నుంచి.

అడ్డం:

2. 'ఇక చాలూ' అనకుండా లాగించవచ్చు. అంత టేస్టీగా ఉంటుంది ఈ ఆలూ....

3. ఈ వంటకం సీజన్ మొదలైంది. ఏ 'చిక్కు..' లేకుండా వండుకోవచ్చు.

జవాబు

నిలువు: 1. చిల్లీపన్నీర్ 2. ఆవకాయహల్వా 4. టమాటరసం
అడ్డం: 2. ఆలూటిక్కా 3. చిక్కుడుకాయకూర

సుడోకు - 181

				9	6	5	3	
	6						7	4
	1			7	4	2	6	
	5				3		2	7
				4				
1	7		6				4	
	3	1	4	8			5	
	4						9	
	2	6	5	3				

కఠిన స్థాయి 1 2 3 4 5

సుడోకు 180 జవాబు

6	5	1	8	4	9	2	7	3
3	4	7	6	5	2	1	8	9
2	8	9	1	7	3	6	5	4
7	3	8	9	6	4	5	1	2
5	9	6	3	2	1	7	4	8
1	2	4	5	8	7	3	9	6
9	7	2	4	3	5	8	6	1
8	1	3	7	9	6	4	2	5
4	6	5	2	1	8	9	3	7

• వారఫలాలు

29 జనవరి నుంచి 4 ఫిబ్రవరి 2017 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు





మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)
నూతనోత్సాహంతో కార్యక్రమాలు పూర్తి చేస్తారు. ఆలోచనలు కార్య రూపం దాలుస్తాయి. ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. కొన్ని సమస్యలు ఓర్పుతో పరిష్కరించుకుంటారు. ఆస్తిలాభం. గృహ నిర్మాణయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. వ్యాపారాలు మరింతగా విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు సంతోషకరమైన సమాచారం. రాజకీయవర్గాలకు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. పసుపు, నేరేడు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివస్తోత్రాలు పఠించండి.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)
అనుకున్న కార్యాలు విజయవంతంగా సాగుతాయి. ఆప్తులు, సన్నిహితులు సహాయపడతారు. కొంతకాలంగా వేధిస్తున్న ఒక సమస్య నుంచి బయటపడతారు. ఎంతటి వారినైనా మాటలతో ఆకట్టుకుంటారు. వ్యాపారాలలో లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు రావచ్చు. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఆకస్మిక విదేశీ పర్యటనలు. లేత ఎరుపు, బంగారు రంగులు. తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. లక్ష్మీస్తుతి మంచిది.



మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)
మొదట్లో కొద్దిపాటి చికాకులు ఎదురైనా అధిగమిస్తారు. ఆలోచనలు అమలు చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవమర్యాదలు పొందుతారు. స్థిరాస్తి విషయంలో ఒప్పందాలు చేసుకుంటారు. కొత్త వ్యక్తుల పరిచయం జరుగుతుంది. శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు. కళాకారులకు ఒత్తిడులు తొలగి, కొత్త అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుంటారు. ఆకుపచ్చ, నలుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
ఆర్థిక లావాదేవీలు ఆశాజనకంగా ఉంటాయి. ముఖ్యమైన కార్యక్రమాలు సజావుగా పూర్తి చేసి, పెద్దల ప్రశంసలు అందుకుంటారు. గతంలోని సంఘటనలు గుర్తుకు వస్తాయి. ప్రముఖుల సలహాలు స్వీకరిస్తారు. పాత మిత్రులను కలుసుకుంటారు. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు కోరుకున్న బదిలీలు జరుగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు పదవీయోగం. తెలుపు, లేత ఎరుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణపతిని పూజించండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)
కార్యక్రమాలు సకాలంలో పూర్తి చేస్తారు. బంధువుల నుంచి ఆహ్వానాలు అందవచ్చు. కొన్ని వివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. గృహనిర్మాణయత్నాలు సానుకూలం అవుతాయి. ప్రతిభావంతులుగా గుర్తింపు పొందుతారు. మొండి బాకీలు వసూలవుతాయి. వ్యాపారులకు పెట్టుబడులు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు లేదా జీతాల పెంపు ఉండవచ్చు. కళాకారులకు సన్మానయోగం. గులాబీ, పసుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త1,2 పా.)
ముఖ్యమైన పనుల్లో విజయం సాధిస్తారు. ఆప్తుల సలహాలు స్వీకరిస్తారు. సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. గత సంఘటనలు గుర్తుకు వస్తాయి. ఇంతకాలం పడిన శ్రమ ఒక కొలిక్కి వస్తుంది. ప్రతికూలంగా ఉన్న కోర్టు కేసులు సైతం అనుకూల దిశగా పరిష్కారమవుతాయి. వ్యాపారాలలో లాభాలు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు ఉన్నతహోదాలు. రాజకీయవర్గాలకు కొత్త పదవులు దక్కే అవకాశం ఉంది. తెలుపు, లేత నీలం రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దేవీస్తుతి మంచిది.



తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. పలుకుబడి పెరుగుతుంది. ఆదాయం సంతృప్తినిస్తుంది. మిత్రులతో విభేదాలు తొలగుతాయి. ఆస్తి వ్యవహారాలలో ఒప్పందాలు. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. స్వల్ప అనారోగ్యం. దూరపు బంధువులతో సఖ్యత. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు. కళాకారుల కృషి ఫలిస్తుంది. పసుపు, ఆకుపచ్చ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దుర్గాదేవిస్తోత్రాలు పఠించండి.

వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
కొద్దిపాటి చికాకులు నెలకొన్నా క్రమేపీ తొలగుతాయి. కొన్ని వివాదాలు చాకచక్యంగా పరిష్కరించుకుంటారు. శ్రేయోభిలాషులు సహాయపడతారు. వివాహ, ఉద్యోగయత్నాలు నెమ్మదిగా సాగుతాయి. ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు ముఖ్య సమాచారం అందుతుంది. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఆహ్వానాలు అందుతాయి. ఎరుపు, బంగారు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.

ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)
అనుకున్న కార్యాలు కొంత మందకొడిగా సాగుతాయి. బంధువులతో అకారణంగా వివాదాలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంది కాబట్టి, మాట్లాడేటప్పుడు కొంచెం సంయమనం అవసరం. ఆలోచనలు స్థిరంగా ఉండవు. ఇంటాబయటా చికాకులు. ఆరోగ్య సమస్యలు. ఆస్తి వ్యవహారాలలో చికాకులు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో నిరుత్సాహం. ఉద్యోగులకు కొన్ని మార్పులు ఉండవచ్చు. రాజకీయవర్గాలకు ఒత్తిడులు. గులాబీ, బంగారు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. అంగారకస్తోత్రాలు పఠించండి.

మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)
పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఆశ్చర్యకరమైన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. గత సంఘటనలు గుర్తుకు వస్తాయి. మీ ప్రతిభాపాటవాలు వెలుగులోకి వస్తాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. వ్యవహారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. వ్యాపారాలకు మంచి లాభాలు దక్కుతాయి. కార్యాలయంలో సానుకూల వాతావరణం ఏర్పడటం వల్ల ఉద్యోగులకు నూతనోత్సాహం కలుగుతుంది. రాజకీయవర్గాలకు కొత్త పదవులు దక్కవచ్చు. నలుపు, ఆకుపచ్చ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హనుమాన్ ఛాలీసా పఠించండి.

కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)
కొత్త పనులకు శ్రీకారం చుడతారు. ఆలోచనలు అమలు చేస్తారు. సంఘంలో పేరుప్రతిష్ఠలు పెరుగుతాయి. రాబడి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. సన్నిహితులు, మిత్రుల నుంచి శుభవార్తలు అందుతాయి. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. స్వల్ప అనారోగ్యం. వ్యాపారాలలో పెట్టుబడులు సమకూరతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. కళాకారులకు ఉత్సాహవంతమైన కాలం. నీలం, తెలుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశాష్టకం పఠించండి.

మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
ఉద్యోగయత్నాలు కలిసివస్తాయి. సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. ఎంతోకాలంగా ఇతరులనుంచి రావలసిన సొమ్ము సమయానికి చేతికి అందుతుంది. రుణబాధల నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. సంఘంలో గౌరవం పెరుగుతుంది.. ఆస్తి విషయంలో నూతన ఒప్పందాలు జరుగుతాయి. వ్యాపారాలలో ఆశించిన లాభాలు తథ్యం. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. పారిశ్రామికవర్గాలకు కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. బంగారు, ఆకుపచ్చరంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. రామరక్షాస్తోత్రాలు పఠించండి.

● టారో

29 జనవరి నుంచి
4 ఫిబ్రవరి
2017 వరకు












టారో ఇన్సియా
అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)
ఈవారం మీరు కొంత మందకొడిగా, బద్ధకంగా ఉంటారు. ఎప్పుడెప్పుడు సెలవు దొరుకుతుందా, సరదాగా గడుపుదామా అని ఎదురు చూస్తుంటారు. ప్రేమ సఫలమవుతుంది. ఇష్టమైన వారితో, మనసుకు నచ్చినవారితో సరదాగా గడుపుతారు. కుటుంబంలో ఒకరి ఆరోగ్యం కొంత ఆందోళన కలిగిస్తుంది. శ్రద్ధ తీసుకోవలసి వస్తుంది. అంతా సుఖాంతమై, విందు వినోదాలలో మునిగి తేలుతారు.
కలిసొచ్చే రంగు: వెండి

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)
ఆస్తుల కొనుగోలు కోసం మదుపు చేస్తారు. మీలో ఈవారమంతా ఆశ్చర్యానందాలు కలిగించే ఘటనలు చోటు చేసుకుంటాయి. కెరీర్‌పరంగా రకరకాల అవకాశాలు వచ్చి ఏది ఎంచుకోవాలా అన్న సందేహంలో పడేస్తాయి. దూర ప్రయాణం ఉండొచ్చు. చిక్కు సమస్యలలో ఉన్న మిత్రులను మీ తెలివితేటలతో బయట పడేసి, వారి అభిమానాన్ని చూరగొంటారు.
కలిసొచ్చే రంగు: గోధుమ

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)
మిత్రులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. ఆర్థికాభివృద్ధి. కీలక నిర్ణయాలు. వ్యవహారాలు విజయవంతంగా సాగుతాయి. వ్యాపారాలు, ఉద్యోగాలలో ముందుకు సాగుతారు. శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. విందువినోదాలలో మునిగి తేలుతారు. రాబడి పెరుగుతుంది. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు లేదా ప్రమోషన్లు ఉండవచ్చు.
కలిసొచ్చే రంగు: గచ్చకాయ/బూడిదరంగు

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)
ఆదాయానికి మించి ఖర్చు చేయవలసి రావడం వల్ల అప్పులు చేయక తప్పదు. ఆలోచనలలో అస్థిరత నెలకొంటుంది. బాధ్యతలు పెరుగుతాయి. దూరప్రయాణాలు చేయవలసి వస్తుంది. కుటుంబ సభ్యులతో వివాదాలు చెలరేగవచ్చు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో ఒడిదుడుకులు సహజమే అయినా, ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకునే విషయంలో అనుభవజ్ఞుల సలహాలు తీసుకోవడం అవసరం.
కలిసొచ్చే రంగు: నీలం

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)
నూతన ఉద్యోగావకాశాలు లభిస్తాయి. ఆకస్మిక ధనలాభం. చిన్ననాటి మిత్రులు కలుస్తారు. వ్యాపారాలు పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగులకు హోదాలు దక్కుతాయి. ఆరోగ్య విషయంలో జాగ్రత్త అవసరం. ఆధ్యాత్మిక గురువులు పరిచయం అవుతారు. వారు చెప్పిన మాట వింటారు. దానధర్మాలకు ఖర్చు చేస్తారు.
కలిసొచ్చే రంగు: రుద్రాక్ష వన్నె

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)
కెరీర్ పరంగా కొత్త అవకాశాలు వస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం పెరుగుతుంది. భూమి పరమైన ఒక వ్యవహారంలో తిరుగుతారు. పాత బాకీలు తీర్చేసి, నిశ్చింతగా ఉంటారు. అనుకోని దూర ప్రయాణం తగలవచ్చు. మీలోని చాలా సందేహాలకు ధ్యానం సరైన సమాధానం చెబుతుంది. ఆరోగ్యపరమైన ఇబ్బందులు ఎదురుకావచ్చు. ముందుగానే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి, తగిన వైద్యపరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.
కలిసొచ్చే రంగు: అరిటాకుపచ్చ

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)
ఆర్థికంగా చాలా బాగుంటుంది. షాపింగ్ చేస్తారు. నూత్న వాహనం కొనుగోలు చేసే అవకాశం ఉంది. ప్రాజెక్టును పూర్తి చేసి, కొత్త ప్రాజెక్టును చేజిక్కించుకుంటారు. వృత్తి, ఉద్యోగాలలో ఉన్న అవరోధాలను అధిగమిస్తారు. అంతమాత్రాన నిశ్చింత పనికిరాదు. జరగవలసిన కార్యాలమీద దృష్టిపెట్టడం మంచిది. ప్రేమవ్యవహారాలలో శ్రద్ధ అవసరం. జీవితభాగస్వామికీ మీకూ మధ్య పొరపచ్చాలు ఏర్పడతాయి.
కలిసొచ్చే రంగు: పసుపు

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)
ఆస్తి వివాదాలు పరిష్కారం. శుభకార్యాలలో పాల్గొంటారు. మొండి బాకీలు వసూలవుతాయి. బహుమతులు అందుతాయి. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు ఉండవచ్చు. ఇంతకాలం మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెడుతున్న కొన్ని చిక్కుముళ్ల వాటంతట అవే విడిపోయి, గొప్ప స్వాంతన కలుగుతుంది. మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకునేందుకు మార్గం సుగమం అవుతుంది.
కలిసొచ్చేరంగు: ఆకుపచ్చ

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)
ఆదాయానికి మించి ఖర్చులు కొంత ఇబ్బంది పెడతాయి. కొత్త ఆదాయ మార్గాల కోసం అన్వేషిస్తారు. ఆకస్మిక ప్రయాణాలు. పనుల్లోనూ, వృత్తి, వ్యాపారాలలోనూ అవరోధాలు ఏర్పడవచ్చు. బెంబేలెత్తకుండా, సన్నిహితుల సహకారంతో నేర్పుగా పరిష్కరించుకోవడం అవసరం. ధార్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటూ, ఉన్నంతలోనే దానధర్మాలు చేయడం వల్ల కొంత ఉపశమనం కలుగుతుంది.
కలిసొచ్చే రంగు: గులాబీ

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)
వ్యయప్రయాసలు.. వృథా ఖర్చులు. ప్రయాణంలో కొత్త పరిచయాలు ఏర్పడి, మీకు కొన్ని విషయాలలో భరోసా ఏర్పడవచ్చు. కుటుంబంలో ఒత్తిడులు. వృత్తి, వ్యాపారాలలో అనుకూలమైన మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. జీవిత భాగస్వామితో సామరస్యంతో మెలగడం అవసరం. సృజనాత్మకంగా ఆలోచించి, మీ కలలు నిజం చేసుకుంటారు.
కలిసొచ్చే రంగు: మబ్బురంగు

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)
ఈ వారమంతా మీకు అనుకూలంగా గడుస్తుంది. తలపెట్టిన కార్యక్రమాలు విజయవంతమవుతాయి. సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొంటారు. బాల్యజ్ఞాపకాలలో మునిగి తేలుతారు. వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు లేదా ప్రమోషన్లు ఉండవచ్చు. అనవసర వివాదాలు. వాదోపవాదాలు జరగకుండా జాగ్రత్త అవసరం.
కలిసొచ్చే రంగు: తెలుపు

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)
కొత్త వ్యక్తుల పరిచయం. శుభవార్తలు వింటారు. ఆకస్మిక ధన, వస్తులాభాలు. కొత్త శక్తి పుంజుకుంటారు. విదేశాలనుంచి ఆహ్వానాలు అందుతాయి. వ్యాపారాలు లాభాల దిశలో పయనిస్తాయి. ఉద్యోగులకు అనుకూలత. ఆసక్తికరమైన వార్తలు వింటారు. కొత్త ప్రాజెక్టులు దక్కించుకుంటారు. జలుబు, సైనస్ సమస్యలు బాధించవచ్చు. విద్యార్థులు పరీక్షలలో మంచి మార్కులు సాధిస్తారు.
కలిసొచ్చే రంగు: పసుపు

మా రాంబాబు గాడి చింతన్ బైఠక్!

‘‘ఒరేయ్... రా రా... రా రా... చాలా రోజులకు కనిపిస్తున్నావు. రా కాస్త టిఫెన్ తిని వెళ్దువు గానీ రా ’’ అంటూ ఆహ్వానించాడు మా రాంబాబు గాడు. ఇంత ప్రేమగా పిలుస్తున్నాడు కదా అని వెళ్లా. అదీగాక ఈమధ్య చాలారోజులైంది వాడి స్పీచ్‌లు వినక.

ఆ టైమ్‌కు వాడు చింతపండు పులిహోర తింటున్నాడు. నాకూ కాస్త వడ్డించాడు. ‘‘ఏమిటోరా... పులిహోరలో చింతపులుసు కలపడానికి చింతపండును కాసేపు కసాబిసా పిసకాలి. పిసికి చింతపండు రసం తీయాలి. పిప్పి పక్కనే మిగిలిపోయేలా ఒడుపుగా రసం పోయాలి. చింత నుంచి రసం తీయడం అన్నది శ్రమతో కూడిన ఒక ఆర్టు. పాపం... ఈ మధ్య జనానికి సహనం తగ్గిపోయిందిరా. ఇంతగా శ్రమపడలేక... పిండటం పరమవీజీ కాబట్టి పులిహోర చేయాలంటే గబుక్కున నిమ్మకాయ పిసికేస్తున్నారు. పులుపు కలిపి మమ అనేస్తున్నారు’’ అంటూ చాలా బాధపడ్డాడు. ‘‘నువ్వే చూడురా... ఇటు నిమ్మరసం పులిహోరకూ, అటు చింతపండు పులిహోరకూ రుచిలో ఉన్న ఆ మహాద్భుతమైన తేడాను నువ్వే గమనించు’’ అంటూ చింత గొప్పకు వంత పాడాడు వాడు.

‘‘ఈరోజుల్లో అంతా షార్ట్ కట్సే కదరా. పోన్లే... ఏదేమైనా పులిహోర రుచి బాగుంది కదా ఎంజాయ్ చెయ్’’ అన్నాను.

‘‘చింతలో ఏదో వింత ఉంది. అందుకే కాబోలు చింత ఇంత నాణ్యమైనది కాబట్టే పతకం తయారీలో అపరభక్తుడైన శ్రీరామదాసు గారు జాగ్రత్తగా సీతమ్మవారికి చింతాకు పతకం చేయించాడు. చేయించి అక్కడితో ఊరుకున్నాడా... ఆ సంగతి తన కీర్తనలో నమోదు చేశాడు. చేసి గమ్మునున్నాడా.... ‘‘సీతమ్మకు చేయిస్తీ... చింతాకు పతకాము.... పతకానికీ పట్టె పదివేల వరహాలూ...’’ అంటూ అది పరమ కాస్ట్‌లీ ఆభరణమంటూ టాం టాం చేశాడు. ఇక్కడో చిన్న మతలబు జరిగిపోయింది. సీతమ్మగారికి చేయించిన గోల్డ్ ఐటమ్ కంటే... దాన్ని ఏ మెటీరియల్‌తో చేశారో దానికి ప్రాధాన్యం వచ్చేసింది. చూశావా? అంటే లోకంలో ఎన్నెన్నో ఆకులు ఉండగా... రామదాసు గారు ఫలానా చింతాకు పతకమే చేయించాడెందుకూ అని ఆలోచించగా చించగా.. నిమ్మ పులిహోర కంటే చింతపులుసు పులిహోరే నాణ్యంగా ఉంటుందని తెలిపోయినట్టే... చింత ఆకులో ఏదో క్వాలిటీ గుణం ఉందని తెలిపోలా’’ అంటూ నన్ను ప్రశ్నించాడు రాంబాబు.

‘‘ఒరేయ్... ఇక్కడ జ్యువెలరీ డిజైన్‌లో చింతాకు ఒక షేప్. అంతకంటే దానికి ప్రాధాన్యమేమీ లేదేమోరా’’.... వాడి లాజిక్కులను నమ్మాలా వద్దా అనే కన్ఫ్యూజన్‌లో పడిపోతూనే అన్నాను నేను.

‘‘నో... నో... యువార్ మిస్టేకెన్... చింతలో నాణ్యత ఏదో ఉంది కాబట్టే మిగతా కర్రల కంటే దాన్ని విశేషంగా వాడతార్రా. ఫరెగ్జాంపుల్... నిన్ను చిన్నప్పుడు మీ మాస్టారు... వెదురు కర్రో, పేము బెత్తమో అందుబాటులో ఉన్నా... చింతబరికెనే వాడేవాడు. ఇలా తన్నడాన్ని ‘వీపు చింతపండు’ చేయడం అని అంటారు. అదీ చింతకిచ్చే గౌరవం. అంతేగానీ... అందుబాటులో ఉంది కదా అని... ఏ వేపపుల్లనో, పత్తికట్టెనో వాడి... ‘వీపు వేపపండు చేశారనో, జమపండు అయ్యిందనో అనేవాడు కాదు. పైగా ‘‘చీరి చింతకు కడతా’’ అనే కూడా వాడు. కానీ నీ వీపు చీరేసి మరో చెట్టుకు కట్టాలన్న కోరిక ఆయనకు ఉండేదికాదని అంత కోపంలోనూ నాకు తెలిసిపోయేది. మరోమాట ఆ కోపంలో మన సార్ కళ్లు చింతనిప్పుల్లా ఉండేవని చూసేవాళ్లు అనుకునేవారు, గుర్తులేదా’’ అంటూ రామదాసు గారి భక్తిపూజలతో పాటు నా చిన్ననాటి చింతబరికతో బడితెపూజలూ... సార్‌గారి చింతనిప్పుల కళ్లూ అలా ఎన్నో సంగతులను గుర్తుచేశాడు వాడు.

రాంబాబుగాడి ‘చింత’న వల్ల నా చిన్ననాటి సంగతులు బైటపడుతుండటం నాకు అంతగా రుచించలేదు. టాపిక్ మారుద్దామని ‘‘అన్నట్టు... సీఎంగారు ఇచ్చే ‘డబుల్ బెడ్రూం’ ఇళ్లకోసం అప్లికేషన్ పెడతానన్నావు కదా. ఎంతవరకు వచ్చిందా సంగతి?’’ అడిగా.

‘‘ఒరేయ్... డబుల్ బెడ్‌రూం నివాసాలంటే గుర్తుకొచ్చిందీ... ’మనకంటే ప్రభుత్వం ఒక పథకం పెట్టి వరసగా డబుల్ బెడ్రూములు ఇస్తుంది. పాపం... దెయ్యాలకు చింతచెట్లే డబుల్‌బెడ్‌రూమ్ భవనాలు కదా’ అని అడిగాడురా ఎప్పుడూ ఆ హారర్ సినిమాలు చూస్తుండే నీ కొడుకు’’ అంటూ టాపిక్‌ను మళ్లీ చింతచెట్టు దగ్గరికే తీసుకెళ్లాడు.

ఏదైనా మంత్రం వేసినట్టుగా వాడి మాటలను కట్టేస్తే బాగుండని నాకు అనిపించింది. కానీ ‘మంత్రాలకు చింతకాయలు రాలవు’ కదా అనే సామెత గుర్తొచ్చి ఆగిపోయాను. అలా వాడి మాటలకు డబుల్ చింతలో మునిగిపోతూ ఉండగా చింతకాయ కొరికినట్టుగా మారిన నా ఫేస్ ఫీలింగ్స్‌ను బట్టి వాడు గ్రహించాడు.



‘చింతపడకు చింతపడకు... చింత లేనివాడు సంతలోనైనా నిశ్చింతగా పడుకుంటాడట. కాబట్టి ముందు ‘చింత’ వదిలెయ్’’ అంటూ మళ్లీ ఓదార్చాడు వాడు.

వీడికి ఎంత చెప్పినా ఇంతే... చింత చచ్చిన పులుపు చావదన్న తీరులో వీడి వైఖరి ఎప్పటికీ మారదన్న విషయం గ్రహించి మిక్కిలి చింతాక్రాంతుడనయ్యాను.

‘‘కాస్త బెంగగా ఉన్నట్లున్నావు... రా ఒక రౌండు ఆటాడుకుందాంగానీ రా రా’’ అంటూ సగానికి చీల్చిన చింత గింజలతో చేసిన అష్టా-చెమ్మా కాయలను విసురుతూ ఆహ్వానించాడు వాడు.

నోట్లో పులిహోరా... చెవిలో వీడి హోరూ భరించలేక... కాస్త మనశ్శాంతి కోసం ప్రశాంతంగా ఉంటుందని అలా మా ఊరి చింతలతోపు వైపునకు బయల్దేరాను నేను.

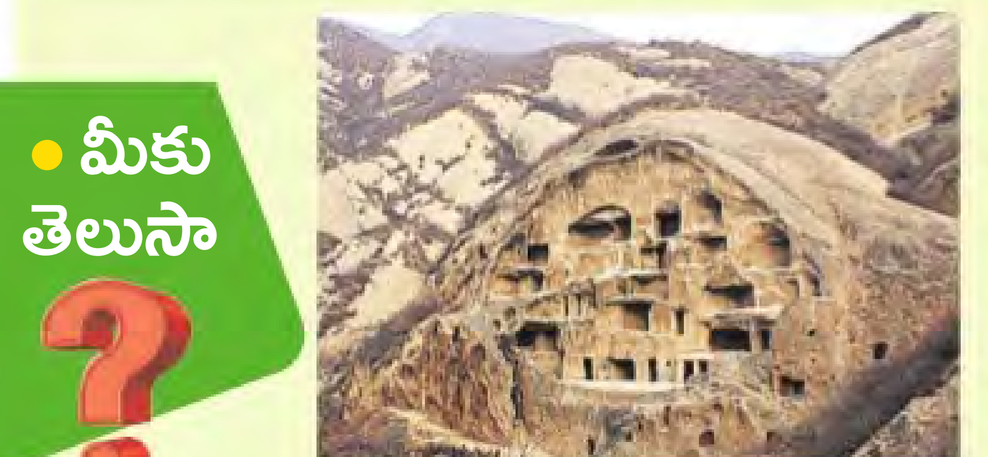
- యాసీన్

• కిసుక్కు

అప్పారావు: మగవాడు ఒక ఇంటివాడైతే ఏమవుతాడు?

సుబ్బారావు: వంట వాడవుతాడు.

• మీకు తెలుసా?



చైనాలో లక్షలాది మంది గుహల్లో నివసిస్తున్నారు. “ఏ ఇబ్బందులు లేకుండా ఇక్కడ జీవితం సజావుగా సాగిపోతుంది” అని కూడా అంటుంటారు.

• పట్టుకోండి చూద్దాం



1

నాగభూషణంకు ఇద్దరు భార్యలు.

ఆయన మొదటి భార్య చనిపోయిన నెలకే... ఆస్తి విషయంలో రెండో భార్య పిల్లలకు, నాగభూషణంకు మధ్య గొడవలు మొదలయ్యాయి. ఆ తరువాత రాజీ చర్చలు జరిగాయి.

అయితే ఉన్నట్టుండి నాగభూషణం హత్యకు గురయ్యాడు.

''ఉదయం నాలుగున్నరకల్లా లేవాలి కాబట్టి రాత్రి పదిన్నర టైంలో పడుకుంటాను. బాబుగారికి రాత్రి పన్నెండు, ఒంటిగంట వరకు చదువుకొని పడుకునే అలవాటు ఉంది. అర్ధరాత్రి దాటిన తరువాత కూడా అప్పుడప్పుడూ ఆయన స్నేహితులు వస్తుంటారు. స్నేహితులతో కలిసి కాఫీ తాగడం ఆయనకు చాలా ఇష్టం. అయితే... నన్ను నిద్ర లేపడం ఇష్టం లేక ఆయనే స్వయంగా కాఫీ తయారుచేస్తుంటారు. నేను నా గదిలో పడుకొని ఉన్నాను. రాత్రి ఆయన కోసం ఎవరు వచ్చారో తెలియదు. తెల్లారిన తరువాత బాబుగారి గదిలోకి వెళితే ఆయన చనిపోయిన విషయం తెలిసింది. కుర్చీలో అటు వైపుకు ఒరిగిపోయారు. ఆయన ముందు టేబుల్‌పై రెండు కాఫీ కప్పులు ఉన్నాయి'' అని చెప్పాడు పనిమనిషి సూరయ్య.

పోలీసులు... ఆ కప్పులను జాగ్రత్తగా పరిశీలించారు.

ఒక కప్పుపై 'మై మగ్' అని ఉంది. ఈ మగ్‌ను నాగభూషణం మాత్రమే ఉపయోగిస్తాడు. మరో కప్పు...గెస్ట్‌లు ఉపయోగించేది.

విషప్రయోగంతో... నాగభూషణాన్ని చంపిన విషయం బయటపడిపోయింది. అయితే... గెస్ట్ కాఫీ కప్పుపై ఎలాంటి వేలి ముద్రలు కనిపించలేదు. అయినప్పటికీ ఈ కప్పు ఆధారంగా విషప్రయోగం చేసిన నాగభూషణం రెండో భార్య కూతురు రాగిణిని పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఎలా?

2

విశ్వేశ్వర్రావు రాత్రి హత్యకు గురైన విషయం నగరమంతా పాకిపోయింది.

అజాతశత్రువైనా విశ్వేశ్వర్రావుని చంపాల్సిన అవసరం ఎవరికి వచ్చింది? అనేది హాట్‌టాపిక్‌గా మారింది.

పోలీసుల విచారణ మొదలైంది...

''కుటుంబసభ్యులంతా టూర్‌కు వెళ్లారు. అయ్యగారికి ఆరోగ్యం బాగ లేకపోవడంతో ఇంట్లోనే ఉండిపోయారు. రాత్రి తనకు ఇష్టమైన సినిమా వస్తుంటే చూస్తున్నారు. నేను నా గదిలో పడుకొని ఉన్నాను. పొద్దున కాఫీ ఇవ్వడానికి వెళితే... చనిపోయి ఉన్నారు'' అని చెప్పాడు పనిమనిషి సాగర్.

''రాత్రి ఆయన



గురించి ఎవరైనా వచ్చారా?'' అడిగాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ.

''ఆయనకు చాలామంది స్నేహితులు. కొందరు రెగ్యులర్‌గా వస్తుంటారు. కానీ రాత్రి ఎవరు వచ్చారనేది నాకు తెలియదు'' అని చెప్పాడు సాగర్.

విశ్వేశ్వర్రావును తరచుగా కలుసుకునే వారిలో నలుగురు ఉన్నారు... రమణ, రంగారావు, చంద్రశేఖరం, రాజేశ్వరి. ఈ నలుగురిని ఎంక్వైరీ చేశాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

ఒక్కొక్కరు ఒక్కో టైంలో విశ్వేశ్వర్రావును కలుసుకున్నట్లు విచారణలో తేలింది.

నలుగురూ... విశ్వేశ్వర్రావుకు మంచి మిత్రులే.

ఎవరిని అనుమానించాలో అర్థం కావడం లేదు.

విశ్వేశ్వర్రావు గదిలో ఆక్వేరియం దగ్గర ఒక నోట్ బుక్ కనిపించింది. అందులో ఆక్వేరియంలో ఉన్న చేపల గురించి, వాటి చేష్టల గురించి వాటికి సంబంధించిన ఫీడ్ గురించి రాసి ఉంది. ఆక్వేరియం వైపు ఒకసారి చూశాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ. మరోసారి మరింత పరిశీలనగా చూశాడు. ఏదో ఆలోచన ఫ్లాష్‌లా మెరిసింది. ఆ తరువాత రాజేశ్వరి ఇంటికి వెళ్లాడు.

'ఇలా వచ్చారేమిటి?!' అన్నట్లుగా చూసింది ఆమె. అలా చూస్తూనే ఇన్‌స్పెక్టర్‌ను ఇంట్లోకి ఆహ్వానించి కాఫీ ఇచ్చింది. ఆ మాట ఈ మాట మాట్లాడుతూ... ఆక్వేరియం వైపు చూశాడు ఇన్‌స్పెక్టర్. ఈసారి మరింత పరిశీలనగా చూశాడు. ఇది గమనించి...

''విశ్వేశ్వర్రావుగారికి ఈ ఆక్వేరియం అంటే చాలా ఇష్టం. చాలాసేపు ఇందులోని చేపలను చూస్తూ గడిపేవారు. రకరకాల చేపల గురించి అభిరుచే మమ్మల్ని దగ్గర చేసింది అని గతంలో కూడా మీకు చెప్పాను కదా'' అంది రాజేశ్వరి

''విశ్వేశ్వర్రావుని చంపింది మీరే. అరెస్ట్ చేస్తున్నాను'' అన్నాడు ఇన్‌స్పెక్టర్. రాజేశ్వరి తన నేరాన్ని ఒప్పుకోవడానికి ఎంతోసేపు పట్టలేదు.

హంతకురాలు రాజేశ్వరి అని ఇన్‌స్పెక్టర్ ఎలా కనిపెట్టాడు?

అద్దంలో ఆన్సర్

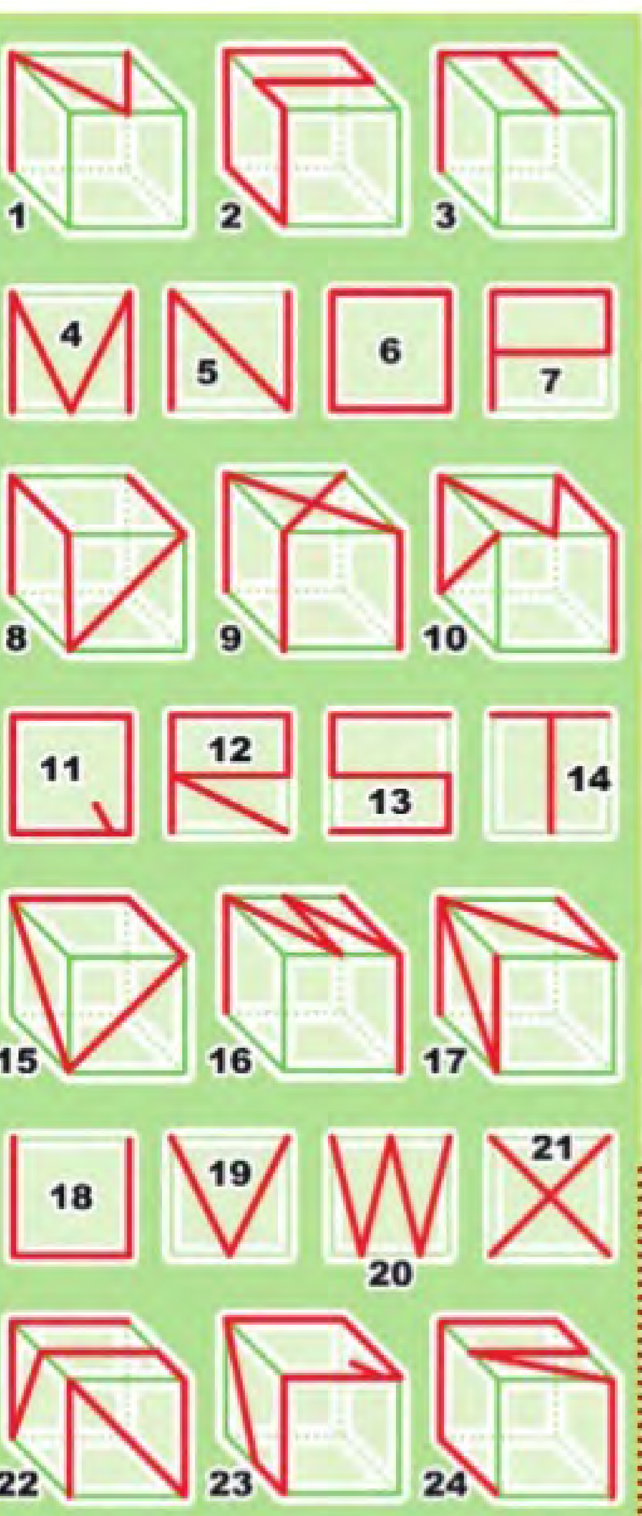
[illegible]

కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి

● ప్లే టైమ్

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం

ఇప్పుడు మనం ఆఫ్రికాకు వచ్చాం. మీరు ఏంచేయాలంటే... అంకెల దగ్గర ఉన్న వాటి పేర్లను అడ్డం, నిలువు గడులలో ఇంగ్లిష్‌లో రాయండి.



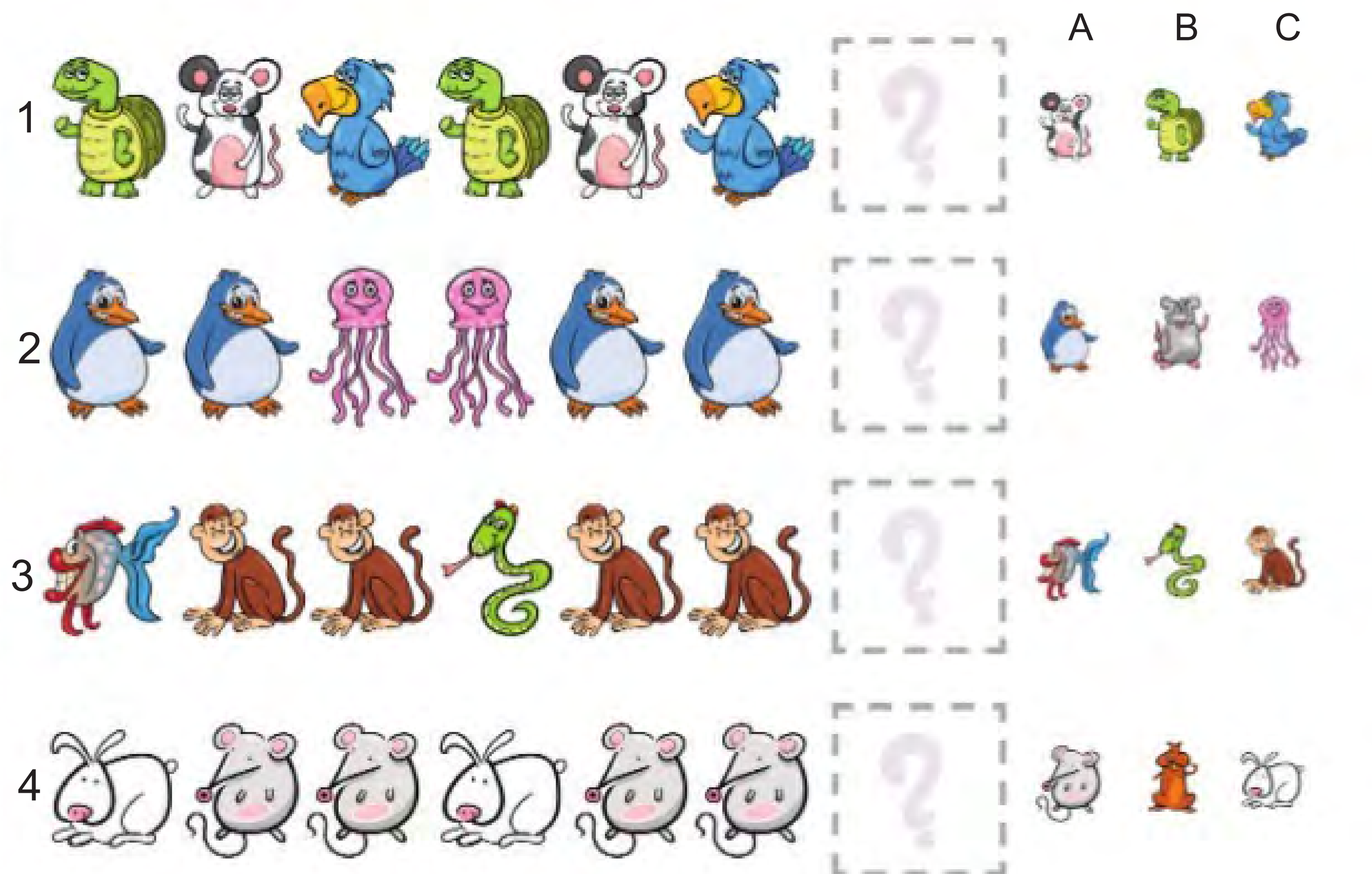
బొమ్మల సుడోకు

ఈ దిగువ ఇచ్చిన అయిదు బొమ్మలను చూస్తూ... వాటి కింద ఉన్న ఖాళీ గడులలో ఏ బొమ్మలు ఉండాలో రాయండి. అడ్డం, నిలువు వరుసలలో ఒకసారి వచ్చిన బొమ్మ మరోసారి రాకూడదు.



కనిపెట్టండి

ఈ బొమ్మలకు సంబంధించి టాప్‌వ్యూ, ఎడ్జ్, ఫేస్‌లను పరిశీలించి... దేనికి ఏది జత కలుస్తుందో రాయండి.



ఆ తరువాత?

ఇక్కడ ఇచ్చిన నాలుగు వరుసల్లో... ప్రతి వరుసలో ఆరు బొమ్మలు ఉన్నాయి. బొమ్మల వరుస క్రమాన్ని గమనించి క్వశ్చన్‌మార్క్ దగ్గర ఏ బొమ్మ రావాలో రాయండి.

జవాబులు

ఇంగ్లిష్ నేర్చుకుందాం:
అడ్డం: 1.CROCODILE 4.ZEBRA 6. LION 8. MEERKAT 9. OSTRICH 11. FLAMINGO 13. CAMEL 14. GORILLA
నిలువు: 2. RHINO 3. MONKEY 5. ELEPHANT 7. GIRAFFE 10. HYENA 12.HIPPO

కనిపెట్టండి: 1-19, 2-7, 3-14, 8-18, 9-21, 10-4, 15-6, 16-20, 17-5, 22-13, 23-11, 24-12

బొమ్మల సుడోకు: 6-1, 7-2, 8-4, 9-3, 10-5, 11-1, 12-5, 13-1, 14-4, 15-3

ఆ తరువాత: 1-B, 2-C, 3-A, 4-C





మంచున మంచై

ఉత్తర చైనాలోని హర్బిన్‌లో ప్రతి యేడు... మాయా మంచు రాజ్యం ఒకటి ఏర్పడుతుంది. ఐసు ఐసుగా ఐసుతో ఏర్పడిన ఈ థీమ్‌పార్క్‌ను చూడడానికి ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి ఎందరో సందర్శకులు వస్తుంటారు.

జడలు విప్పిన చలి భూతం... థీమ్‌పార్క్‌ను తనివితీరా చూడాలనే ఉత్సాహం ముందు నీరుగారి పోతుంది! మంచుతో నిర్మితమైన ఎన్నో కట్టడాలు ఈ మంచుప్రపంచంలో కనువిందు చేస్తాయి.

మంచు నిర్మాణాలలో దాగున్న ఎల్‌యిడి లైట్లు.... ఆ మంచుకు మరిన్ని అందాలను జోడిస్తాయి.

'ఉన్నట్టుండి భూమి మీద కొత్త లోకం ఒకటి అవతరించినట్లు అనిపిస్తుంది'

'మంచులోకం అనేది ఉంటే ఎంత బాగుణ్ణు'.... ఇలాంటి మాటలు సందర్శకుల నోటి నుంచి వినిపిస్తుంటాయి.

అందాల వీక్షణమే కాదు... ఐస్‌స్కేటింగ్‌లాంటి ఎన్నో యాక్టివిటీస్, హర్బిన్ 'ఐస్‌వరల్డ్'లో ఉన్నాయి.

పదివేలకు పైగా పనివాళ్లు రెండు వారాల పాటు కష్టపడి ఈ 'హర్బిన్ ఐస్ స్నో వరల్డ్' నిర్మించారు.











RNI Reg No.APTEL/2008/23482

ఎంతో సాఫ్ట్, ఎంతో స్ట్రాంగ్.
అచ్చు పట్టులాగే అనిపిస్తుంది.

సమర్పిస్తున్నాం ప్యారాషూట్ అడ్వాన్స్‌డ్ అలోవెరా ఎన్‌రిచ్డ్ కోకొనట్ హెయిర్ ఆయిల్. హెయిర్ ఆయిల్ ప్రపంచంలో ఒక వినూత్నమైన ఆవిష్కరణ– దీనితో, మీ కొబ్బరి నూనె యొక్క శక్తికి, ఇప్పుడు లభించింది అలోవెరాలోని సాఫ్ట్‌నెస్. కనుక మీ జుట్టు అవుతుంది ఎంతో సాఫ్ట్‌గా, ఎంతో స్ట్రాంగ్‌గా–అచ్చు పట్టులాగే!

ఇప్పుడు మీకు దగ్గరలో ఉన్న దుకాణంలో లభిస్తుంది.



*75 ml కోసం, ఎమ్ ఆర్ పి అన్ని పన్నులు కలుపుకుని.

Parachute
ADVANSED™

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.

Like us to follow :



MOHAN PUBLICATIONS
Rajamahendravaram

0883 - 246 2565
903 246 2565

mohan PUBLICATIONS

మోహన్ పబ్లికేషన్స్,

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం, రాజమహేంద్రవరం - 533101.

WWW.MOHANPUBLICATIONS.COM

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ది వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్ఛరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82. గౌతమసంహిత	63-00
83. హోరరత్నమాల	63-00
84. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87. వింత జోష్యములు	63-00
88. షోడశవర్గులు	200-00
89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిథున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీ గణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం		36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు		36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు		30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు		36-00
5.	గృహవైద్యసారం		36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)		63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం		36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం		99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్పణి (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్తంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00

అరుదైన పాత పంచాంగములు, వ్రతకథలు,
పురాణములు,ఆరాధన గ్రంథములు,
సుప్రభాతములు,మహాత్మ్యములు, సహస్రనామములు,
పూజావిధానములు, స్తోత్రాలు, ప్రామాణిక గ్రంథములు,
కథలు, జ్యోతిష, వాస్తు, వైద్య, మంత్రశాస్త్రాది ఆధ్యాత్మిక
గ్రంథములకు

మోహన్ పబ్లికేషన్స్

ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

కోటగుమ్మం, అజంతా హోటల్ ఎదుట,
రాజమహేంద్రవరం.

www.mohanpublications.com

From : ☎ : 0883-246 25 65

MOHAN PUBLICATIONS

Fort Gate, Opp : Ajanta Hotel
Rajahmundry-533 101 (a.p.)

mohan
PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

ఉచిత Pdf బుక్స్ కై : - www.granthanidhi.blogspot.in



ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద,
మంత్రశాస్త్రాది అనేక విషయాలు
తెలుసుకోండి... ఫేస్‌బుక్
MOHAN PUBLICATIONS
పేజ్ లైక్ చేయండి.

grantha nidhi
THE TREASURE OF PAGES
FIRSTEVER TELUGU FREE E-BOOKS DOWNLOADING WEB PORTAL
www.granthanidhi.com

Kinige.com
మా ఇ-బుక్స్ కినిగె ద్వారా కొనుగోలు
చేసుకొన వచ్చును.

dailyhunt
మా ఇ-బుక్స్ డైలీహంట్ ద్వారా
అత్యధిక డిస్కౌంట్ ఆఫర్‌లో లభించును.